

LIBRO: Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte.
ISBN: 978-1-951198-45-9.

EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

CIDEP-2020



ISBN: 978-1-951198-45-9



“Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte”

Título original

Libro de investigación: Educación y Pedagogía 2020

Varios Autores

Libro "Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte"

El ISBN del libro de investigación es: ISBN: 978-1-951198-45-9.

Primera Edición, diciembre de 2020

SELLO Editorial

Editorial REDIPE (95857440), New York - Cali

Coedición: UCP, UH, UM, ELAM, UCM (España)

Red de Pedagogía S.A.S. NIT: 900460139-2

Editor: Julio César Arboleda Aparicio

Consejo Editorial Congreso

-UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS "ENRIQUE JOSÉ VARONA":

Dr. C **Milda Lesbia Díaz Massip**, Rectora; **Nancy Chacón Arteaga**, Presidenta Nodo Redipe en Cuba; **Damián Pérez Guillermo**, UCP/ Coordinador Macroproyecto Iberoamericano Sentipensante; **Gudelia Fernández-Pérez de Alejo**, Coordinadora Redipe Cuba

-UNIVERSIDAD DE LA HABANA

Lidia Ester Cuba Vega, Decana FENHI - **Inidia Rubio Vargas**, IFAL, Coordinadora Nodo Cuba de Ridge/ Redipe: Red Iberoamericana de Gestión, Dirección, Liderazgo e innovación educativa; **Juan Silvio Cabrera**, Investigador UH.

-ELAM

Antonio López Gutiérrez, Rector ELAM

-UNIVERSIDAD DE MATANZAS

Dr. C Leyda Finalé de la Cruz, Rectora Universidad de Matanzas; **Bárbara Maricely Fierro Chong**, Coordinadora REDIPE Capítulo Cuba. Profesora del Centro de Estudios Educativos (CENED), Universidad de Matanzas

-EVENHOCK:

Osniel Echevarría Ramírez, Coordinador Redipe Nodo Cuba. Evenhock, Universidad de Las Tunas; **Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez**, Investigadora U Las Tunas, Miembro Macroproyecto Iberoamericano Evenhock- Redipe

-UNAH: Mario Hernández Pérez, Coordinador Redipe Nodo Cuba, Universidad Agraria de La Habana

Comité científico Redipe

Valdir Heitor Barzotto, Universidad de Sao Paulo, Brasil

Manuel Salamanca López Ph D, Universidad Complutense de Madrid

José Manuel Touriñán, Ph D, Coordinador Red Internacional de Pedagogía Mesoaxiológica, Ripeme- Redipe

Carlos Arboleda A. PhD Investigador Southern Connecticut State University (USA)

Agustín de La Herrán Gascón, Ph D Universidad Autónoma de Madrid

Mario Germán Gil Claros, Grupo de Investigación Redipe

Rodrigo Ruay Garcés, Chile. Coordinador Macroproyecto Investigativo Iberoamericano Evaluación Educativa

Julio César Arboleda, Ph D Dirección General Redipe. Grupo de investigación Educación y Desarrollo humano, Universidad de San Buenaventura

Pares Académicos de Redipe: Dr. C. María Elena Guardo García, Dr. C. Belkis Pentón Hernández, de la Universidad de Matanzas, Cuba.

Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia- New York, EE UU.

CONTENIDO

Parte 1

Impacto psicológico de la Covid-19 en un grupo de niños deportistas	Roxana Toledo Vidal, Tania Tintorer Silva	6
La resiliencia pertinente en el proceso de dirección, calidad y gestión de la cultura física	Kenia González Acosta María Elena Guardo García	19
La contribución de las clases de educación física en el tiempo libre de los estudiantes en la educación superior.	Osiel Zamora Galbán Leonel Felipe Llerena Portilla	29
La impartición de la clase de educación física enseñanza media por estudiantes de cultura física	Digna Mercedes Li Saladrigas Niurys Almora Carrasco	38
Diagnóstico del resultado de los deportes convocados para los juegos deportivos escolares.	Yordanys Alvarez Martínez Evelio Valdés Cardenas	47
Situaciones problemáticas interdisciplinarias para favorecer el aprendizaje de los estudiantes de cultura física	Darmary Rodríguez Varis	56
Manual de ejercicios para desarrollar la motricidad fina de las manos en la edad escolar	Belkis Hortensia Pentón Hernández Danay Quintana Rodríguez Marlon Carlos González Gallardo	66
Inclusión del Arbitraje Deportivo en los Círculos de Interés de Educación Física.	Yohama Pedroso Herrera, Daysi María Pinillos González, Elsa de las M. Cano Galarraga, Arcelio Ezequiel Fernández González	77
Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes	Luis Raúl Ponte de los Reyes Gavilán	84
La motivación de logro y su implicación en la educación física contemporánea	Dencil Escudero Sanz	98
Proyecto Deportivo Comunitario de Béisbol Infantil "Los Cometas".	Bárbaro Ramón Izquierdo Mediavilla	107
Estrategia para el desarrollo del béisbol infantil en comunidades cubanas.	Bárbaro Ramón Izquierdo Mediavilla	122
Impacto social del campeonato universitario de fútbol sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" como actividad físico recreativa en la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas	Raúl Antonio Velasco Barani, Soraya Pacheco Machado, Leonel Felipe Llerena Portilla, Osiel Zamora Galbán	135
La historia local del deporte como nodo interdisciplinar en la formación del licenciado en cultura física	Olga Pérez Llufrío Caridad Alonso Camaraza	149

Parte 2

Formación académica y competencias profesionales de los gestores deportivos: nuevos desafíos para el siglo XXI.	Edmundo Claudio Pérez, Danay Quintana Rodríguez, Luis Raúl Ponte de los Reyes-Gavilán	163
Centros de contenido: visión de relación interdisciplinaria para la profesión	Walquiria de la Caridad Dorta Romero	173
Los métodos estadísticos, su orientación y aplicación desde las disciplinas en el proceso de formación del profesional del Deporte	Enilda Mariselis Jorrín Carbó	182
Concepción de un modelo de rendimiento en la cineantropometría. Visión desde la asignatura control biomédico del entrenamiento deportivo	Abel Gallardo Sarmiento	197
Consideraciones sobre la enseñanza del paso metodológico entrada y agarre a la cintura pélvica desde los criterios del esquema conceptual para la formación técnica en la Lucha Libre Olímpica	Vladimir Antonio González Cabrera, José Enrique Carreño Vega	210
Efecto de ringelmann y su relación con el rendimiento de los remeros indoor	Cruz Elvira de la Fuente Vizcay, Abel Gallardo Sarmiento	223
Argumentos para la selección de aspirantes a árbitros y jueces deportivos	María Elena Guardo García, Daisy María Pinillos González, Evelio Benavides Pérez, Earduín Peñalver López	230
El turismo de aventura, sus principales atractivos en las áreas adyacentes al campismo popular “Canimar abajo”	Julio Cesar Rodríguez Ugalde, Eliseo Suárez García, René Perera Díaz, Ariel Romeu Martínez.	241
Sistema de ejercicios para mejorar el patrón de la marcha en personas de la tercera edad en la etapa post covid.	Sandra Ela Cabrera, Bárbaro Rodualdo Roque Urrutia, Naykel Lázaro Alonso Morejón, Pablo Silvio Campos Baró	256
Actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico durante y después de la pandemia covid-19	Niurka Siomara Castañer Jorrín	263
Actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino	Onix Edelma Pestana Mercader Lic. Mileidys Brunet Morejón, Yolaine Hernández de Armas, Nurys Peñalver Prens	279
Conjunto de ejercicios y medios alternativos para la rehabilitación del paciente hemipléjico	Jorge Luis Silveira Madan	295
El uso de ciproheptadina y dexametasona, alternativa para el aumento de peso en practicantes de la actividad física y su prevención desde la formación de valores	Hernán Ernesto Martínez Pérez, Marilín de la C. Acosta Montes de Oca, Yensi Díaz Martell, Gisel Otero Sadín	307

PRÓLOGO

El presente libro de investigación, publicado bajo el sello Editorial Redipe en coedición con **UCP, UH, ELAM, UNAH y U. MATANZAS, CUBA**, recoge algunos trabajos que derivan de procesos investigativos, seleccionados entre los participantes al ***IX Congreso Internacional de Educación y Pedagogía***, organizado por la Red Iberoamericana de Pedagogía (REDIPE), en alianza con las universidades en referencia, los días 9/11 de diciembre de 2020, responde al título de Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte.

De este modo Redipe avanza en su compromiso de generar oportunidades y capacidades para promover la apropiación, generación, aplicación, transferencia y socialización del conocimiento con el que interactúan agentes educativos de diversos países.

Nancy Chacón Arteaga, Dra. C. Presidenta de Redipe en Cuba, UCP

Julio César Arboleda, Ph D. Director Redipe

direccion@redipe.org

Parte 1.

IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19 EN UN GRUPO DE NIÑOS DEPORTISTAS

Autoras: M. Sc. Roxana Toledo Vidal¹, M. Sc. Tania Tintorer Silva²

RESUMEN

La Covid-19 ha generado una crisis sin precedentes en todo el mundo por ser una situación novedosa, ambigua e incierta. La dinámica de la vida cotidiana se ha modificado bruscamente, propiciando una serie de alteraciones psicológicas en las personas. La familia y especialmente los más pequeños han sido impactados negativamente. Se realizó un estudio para evaluar el impacto psicológico de la Covid-19 en un grupo de escolares mayores que pertenecen a una escuela de iniciación deportiva cubana. Los resultados mostraron la presencia estados emocionales negativos que reflejan ansiedad, malestar y preocupaciones. Para estos niños el espacio familiar no constituyó el necesario apoyo y contención. Perciben dificultades en la comunicación, el contacto físico y la posibilidad de expresarse emocionalmente dentro del hogar. Por ello resulta importante acompañar y orientar a la familia, brindándoles herramientas para afrontar de manera saludable la crisis.

Palabras clave: Covid-19, impacto psicológico, niños deportistas

Summary

Covid-19 has generated an unprecedented crisis all over the world as it is a novel, ambiguous, and uncertain situation. The everyday life dynamic has been abruptly modified causing a series of psychological alterations on people.

This pandemic has had a negative impact on the family but especially on the little ones. In order to evaluate the impact of Covid-19 on a group of senior students a survey was carried out in a Cuban initiation sports school. Results showed the presence of negative emotional states reflecting anxiety, discomfort, and concern. To these children the family did not contribute with the necessary support and containment. They perceived difficulties in communication, physical contact, and the possibility to emotionally express at home.

¹ Centro Provincial de Medicina del Deporte en Matanzas roxita9112@gmail.com. Matanzas, orcid: 0000 0002 4251 1680

² Centro Provincial de Medicina del Deporte, tania.tintorer@nauta.cu orcid. 0000 0003 4809 8644

Therefore, it is important to accompany and guide the family, giving them all the tools to face in a healthy manner this crisis.

Key words: Covid-19, psychological impact, child athletes

Résumé

Covid-19 a généré une crise sans précédent dans le monde car il s'agit d'une situation nouvelle, ambiguë et incertaine. La dynamique de la vie quotidienne a changé brusquement, conduisant à une série d'altérations psychologiques chez les personnes. La famille et en particulier les plus petits ont été touchés négativement. Une étude a été menée pour évaluer l'impact psychologique du Covid-19 dans un groupe d'écoliers plus âgés appartenant à une école d'initiation sportive cubaine. Les résultats ont montré la présence d'états émotionnels négatifs qui reflètent l'anxiété, l'inconfort et les inquiétudes. Pour ces enfants, l'espace familial ne constituait pas le soutien et le confinement nécessaires. Ils perçoivent des difficultés de communication, de contact physique et la possibilité de s'exprimer émotionnellement au sein de la maison. Pour cette raison, il est important d'accompagner et de guider la famille, en lui fournissant des outils pour faire face à la crise de manière saine.

Mots clés: Covid-19, impact psychologique, enfants sportifs

INTRODUCCIÓN

Desde que el pasado mes de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la COVID-19 como pandemia, se ha vivido a escala mundial una situación muy compleja y sin precedentes en el orden sanitario, social, económico, comunitario, político y cultural.

La presencia de esta enfermedad de rápido crecimiento, con un aumento considerable de casos y fallecimientos en pocos meses, ha traído consigo grandes cambios en la dinámica habitual de las personas. La situación epidemiológica y las medidas establecidas por los gobiernos han cambiado el ritmo de la vida cotidiana, afectando los tiempos y los espacios disponibles para la satisfacción de necesidades (Cancio-Bello, Bárcenas y Martín, 2020). Los seres humanos se han visto obligados a permanecer durante un gran período de tiempo dentro de sus hogares, aislados del habitual contacto físico.

El comportamiento de la pandemia, así como su gran divulgación mediática (con mensajes de muy diversa índole bombardeando constantemente) han provocado gran diversidad de emociones y estados de ánimo negativos, que en muchas ocasiones no han recurrido a las

vías de canalización adecuadas. El carácter ambiguo, novedoso e impredecible de esta situación de salud mundial favorece la aparición de preocupaciones y altos índices de ansiedad (Whalley y Kaur, 2020). La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante meses ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés (Balluerka et al., 2020), tal como muestran las incipientes investigaciones que ya se han realizado.

En situaciones de estrés y emergencias las principales variables implicadas en el impacto psicológico son el miedo a la infección por virus y enfermedades, los sentimientos de frustración y aburrimiento, problemas económicos que no permitan cubrir las necesidades básicas, el no disponer de información y pautas de actuación claras, el estigma y el rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad (Brooks et al., 2020). Todo esto, así como la presencia de problemas de salud mental previos (Wang, Zhang, Zhao, Zhang y Jiang, 2020), puede ser desencadenante de una peor adaptación.

Según Wang et al. (2020) -de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China- los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial.

De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor.

El confinamiento en el hogar, si bien ha contribuido a que las familias tengan más tiempo para realizar actividades conjuntas que habitualmente no tenían oportunidad de compartir, en muchas ocasiones se ha convertido en situación propicia para el estallido de agudos conflictos en familias funcionales, a la vez que han agravado a niveles precarios las relaciones entre los miembros de hogares disfuncionales.

Lo complejo y novedoso de la situación que hoy vive el mundo ha provocado que muchos no cuenten con los recursos para afrontarla adecuadamente. La incertidumbre y el malestar asociados a la misma han generado en muchas ocasiones estados emocionales negativos al interno de las familias. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a situaciones críticas como esta.

Ante las señales de alarma de emociones negativas que genera esta situación, los progenitores pudieran sentirse desbordados y es necesaria su propia contención para

favorecer una dinámica relacional funcional (Paz, 2020). Los menores comprenden la realidad a través de lo que les es transmitido por los adultos que los rodean, de ahí que sea tan importante contar con un adecuado y equilibrado apoyo familiar.

“En el manejo de sus emociones, los padres necesitan atender a la posibilidad del contagio emocional de valencias positivas y prevenir situaciones de inseguridad en las que los menores y otros miembros de la familia experimenten tristeza, temor, miedo, y protegerse del miedo que puede extenderse más rápido que la pandemia” (Canals, 2020 en Ibarra y Pérez, 2020, p. 100).

En aras de poder orientar a la familia y a otros adultos que intervienen en la formación y desarrollo de los niños resulta imprescindible determinar las afectaciones generadas por esta enfermedad. El objetivo del presente estudio es evaluar el impacto psicológico de la COVID-19 en un grupo de escolares mayores de una escuela deportiva cubana.

DESARROLLO

La evaluación psicológica infantil tiene características que la diferencian marcadamente de la de los adultos “no sólo porque el niño no tiene las facilidades de comunicación y lenguaje que sí tiene el adulto sino porque la "lógica" infantil (el desarrollo del pensamiento, el juicio crítico, la cosmovisión) no coincide con la "lógica" del mundo adulto...” (Roca, 2016, p.44). (sic). Para develar el interior de un infante se hace necesario el uso de técnicas y procedimientos que confluyan más con la actividad lúdica y le resulten más cercanos y amenos. Es por esto que “...las técnicas de evaluación deben acercarse al medio natural del niño de forma tal que le permita expresarse de la manera más espontánea posible y donde las propias defensas del sujeto disminuyan, posibilitando acercarnos al niño en su propio lenguaje” (García, 2013b, p.55).

Para cumplir con los propósitos de esta investigación se seleccionaron el dibujo y la composición como las técnicas fundamentales para acercarnos a la realidad de los niños en medio de la pandemia, acompañadas de la observación, que estuvo presente en todo momento del proceso.

El dibujo es una técnica sencilla, no intrusiva, de fácil aplicación y que proporciona gran cantidad de información con relación al desarrollo alcanzado. Precisamente por estas características y por su nobleza, disminuye las defensas y reservas, estimula la proyección y propicia la expresión de conceptos, sentimientos, percepciones, experiencias y contenidos

latentes relacionados con el medio que les rodea, que no serían expresados fácilmente por el niño de forma verbal.

En la aplicación del dibujo existen dos variantes: el dibujo espontáneo y el dibujo temático. En los espontáneos se solicita al niño que represente lo que desea, mientras que en el caso de los dibujos temáticos se orienta o induce un tema, en función de los intereses de la investigación (García, 2013a).

En el presente estudio se emplearon ambas variantes, en el caso del temático fue empleado el de "la familia realizando alguna actividad". Esto último responde a la necesidad de evaluar la dinámica familiar desde la percepción de los niños durante el periodo de confinamiento.

El análisis de esta técnica se realiza a partir de los indicadores psicográficos, que son los elementos o características comunes del dibujo que se repiten de forma regular en diferentes grupos etarios, y se corresponden con diferentes aspectos del desarrollo psicológico de los sujetos. Se consideran indicadores psicográficos relevantes aquellos que están presentes en más del 50% de los dibujos. En esta investigación se utilizan los indicadores propuestos por Aurora García Morey (2013a, 2013b):

-Contenido y tema: Lo que desea expresar; ideas o idea principal que desea comunicar el sujeto. Coincidencia entre lo que desea expresar y su representación.

-Indicadores formales y estructurales: Cómo es capaz de expresarlo; capacidad del sujeto para expresarse gráficamente, potencialidad psico-fisiológica y maduración biológica, energía y acometividad, equilibrio entre lo cognitivo y lo emocional. Nivel intelectual y tensiones internas. También, atención, impulsividad y características del pensamiento, coherencia y curso:

Fortaleza del trazo, control muscular, tamaño de las figuras, legibilidad, reforzamiento, proporción, distribución ilógica de elementos, elementos absurdos, elementos en el aire, seriación de elementos, doble seriación de elementos, movimiento humano, movimiento inanimado, transparencia, animismo, rotación de la hoja, rotulación y amenazas externas.

-Indicadores de color: Respuesta emocional; cómo responde el sujeto a los diferentes estímulos del entorno. Grado de adecuación emocional. Todos los indicadores son evaluables a partir de los cinco años:

Adecuación del color, pobre uso del color, color inusual, seriación del color, preferencia cromática.

-Desarrollo y ejecución de la figura humana: Completitud del desarrollo psicográfico; la comunicación con los otros, relaciones humanas. Es evaluable como figura humana reconocible, de frente a partir de los cuatro años y de perfil a los siete años. A partir de los cinco años todos los criterios son aplicables.

Incompleta, mutilada, estropeo, primitivismo, expresividad, corte y separación de la figura humana, ambigüedad sexual.

- Grafopsicología: Distrazos y subgrafismos presentes en los rasgos gráficos que son indicadores de patologías.

Atascos energéticos, trazos debilitados bruscamente y micro temblores o trazo trémulo.

La composición aparentemente no es una técnica proyectiva, pero por lo general lo que se solicita al sujeto lo enfrenta a una situación poco estructurada. Permite una inducción flexible y adaptada a los requerimientos de una investigación concreta, pues el inductor puede ser de mayor o menor generalidad y variarse de un área a otra. Supone extraer de sí mismo pensamientos, sentimientos y conductas, los cuales deberá estructurar, darle una unidad y un sentido personal (Valdés, 1987).

Esta técnica posee un carácter indirecto, ya que no existen indicadores que permitan orientarse sobre qué puede ser considerado, con seguridad, una respuesta buena o correcta. Resulta familiar y de fácil ejecución para los escolares que forman parte de este estudio, ya que es una de sus actividades docentes más comunes.

La observación es una técnica que está presente en todo el proceso evaluativo y terapéutico. Como método científico es una percepción atenta, racional, planificada y sistemática de los fenómenos relacionados con los objetivos de la investigación en sus condiciones naturales, habituales, es decir, sin provocarlos, con vistas a ofrecer una explicación científica de la naturaleza interna de estos (Nocedo y Abreu en Alonso, Cairo y Rojas, 2003).

Procedimientos:

Para la aplicación de los dibujos se sigue la metodología propuesta por la Dra. Aurora García Morey (2013b): Se trabaja de forma individual, a los niños se les entregan dos hojas de papel gaceta de 8.5 x 11 pulgadas, lápices de colores (azul, rojo, amarillo, verde, naranja, violeta, marrón y negro) y un lápiz de escribir de dureza media. Las hojas se

colocan horizontalmente delante de los niños. No se permite el trazado de líneas con reglas ni algún otro apoyo. Se enuncia la consigna siguiente: Aquí tienes dos hojas de papel, en una dibuja lo que tú quieras, en otra a tu familia haciendo alguna actividad.

La aplicación de los dibujos se acompaña de la observación durante la ejecución, así como de un interrogatorio sobre lo realizado para evitar interpretaciones erróneas. Se confeccionó una guía de observación que contiene aspectos importantes a tener en cuenta. En el caso de la composición se les entregó una hoja de papel y se les dio la consigna: Redacta un texto titulado “Este tiempo de la COVID para mí...”

Para su evaluación se empleó el análisis de contenido y desde el punto de vista estructural, la elaboración personal de cada uno de los escolares sobre el tema indicado.

Diseño de investigación:

Según el nivel de conocimiento es una investigación de índole exploratoria debido a la insuficiencia de investigaciones previas que aborden el impacto psicológico de la COVID-19 en la población infantil. Posee un carácter descriptivo pues se pretende caracterizar el impacto psicológico de esta enfermedad en los niños que forman parte de la muestra.

Es transversal ya que ocurre en un período de tiempo determinado, la recogida de los datos se realiza en un momento único y no se analiza su evolución. Es no experimental porque no se manipulan variables, la problemática en estudio es abordada en su contexto natural, tal y como sucede en la realidad.

Muestra:

Este estudio se realizó con los 26 escolares mayores de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas que se encontraban en el centro durante la tercera semana de reincorporación escolar al curso 2019-2020, tras más de 5 meses de recesión de actividades docentes y aislamiento físico. Participaron atletas de 5to y 6to grado, con edades entre 10 y 12 años, practicantes de los siguientes deportes: natación, natación artística, clavados, gimnasia, esgrima, tenis de mesa, levantamiento de pesas, ajedrez, lucha y hockey sobre césped. Se contó con la autorización de la institución y el consentimiento informado de los padres. Se tuvieron en cuenta los aspectos éticos y las particularidades del trabajo con los niños.

Resultados

En el dibujo espontáneo los indicadores más relevantes resultaron ser:

-Contenido y tema: paisajes de campo (54%).

-Indicadores formales y estructurales: tamaño mediano de las figuras (58%), control muscular regular (73%), fortaleza del trazo media (96%), legibilidad (100%), seriaciones ordenadas de elementos (77%) y reforzamiento (65%).

-Indicadores del uso del color: Uso adecuado del color (92%) y preferencia cromática por el verde (62%) y el azul (58%).

De forma general se puede apreciar en el dibujo espontáneo la capacidad de los niños de representar un tema, al concatenar sus ideas de manera lógica y concentrarse en lo que desean expresar. Las principales temáticas se relacionan con paisajes campestres.

Con respecto a los indicadores formales y estructurales se aprecia que la mayoría de las figuras son de tamaño mediano, lo que se corresponde con la regularidad de la etapa del desarrollo en que se encuentran e indica una adecuada capacidad para planear y comunicar lo que se desea. La fortaleza del trazo es media, mostrando que los niños cuentan con energía psíquica y acometividad para ejecutar acciones encaminadas a la satisfacción de sus necesidades. El control muscular es regular. Esto indica la presencia de algunas dificultades en la coordinación visomotriz, la capacidad de realizar movimientos finos y el control de impulsos. Los dibujos son legibles, con una idea clara y estructurada, que refleja la coherencia entre los procesos cognitivos y afectivos. El comportamiento de estos indicadores se corresponde con el funcionamiento promedio de la población sana.

Por otra parte, se identifican dos indicadores de este grupo que revelan algunas alteraciones. Las seriaciones ordenadas de elementos suponen la detención en un esquema o concepto, y la posible presencia de rasgos obsesivos, ideas fijas, rituales y poca flexibilidad. Aparece también el reforzamiento, que indica la existencia de dudas, molestias y preocupaciones, destacándose en casi todos los elementos de las representaciones como: árboles, montañas, agua, casas, etc.

En todos los dibujos se utilizan colores adecuados, de acuerdo con los modelos de los diferentes elementos en la realidad. Esto se corresponde con las regularidades del período etario en que se ubican los niños. Con respecto a la preferencia cromática se destaca la utilización del color azul y verde, que indican la presencia de ansiedad, en el primer caso larvada, basal y en el segundo de tipo agitada. Estos colores no son utilizados de forma arbitraria, sino que guardan una estrecha relación con el predominio de paisajes campestres,

principal temática escogida por los niños para expresar sus emociones y pensamientos. Lo anterior se corresponde con las principales características de esta etapa del desarrollo en la que aparece una armonía entre el color y la forma.

En el dibujo de la familia los indicadores más relevantes resultaron ser:

-Indicadores formales y estructurales: tamaño pequeño de las figuras (85%), control muscular regular (88%), fortaleza del trazo media (81%), legibilidad (100%), reforzamiento (69%).

-Indicadores del uso del color: Pobre uso del color (69%) y preferencia cromática por el grafito (54%).

-Indicadores de ejecución de la figura humana: Incompleta (96%), mutilada (73%) y estropeada (73%).

De forma similar a lo observado en los dibujos espontáneos, la generalidad muestra una fortaleza media en los trazos y un control muscular regular. Sin embargo, con respecto al tamaño de las figuras predominan las pequeñas, lo cual indica dificultades en la autoestima e insatisfacción con la familia y con ellos mismos. Se mantiene la coherencia y legibilidad en todas las representaciones gráficas analizadas. Los reforzamientos, relevantes también en estos dibujos, se concentran sobre todo en las representaciones de las figuras humanas y las casas, en torno a ellas giran las principales preocupaciones y molestias.

Se aprecia, al igual que en el dibujo anterior, el uso adecuado de los colores. Sin embargo, existe un incremento del pobre uso del color, llegando a convertirse en un indicador relevante en estas representaciones, al igual que la preferencia cromática por el grafito. Ambos indicadores revelan inhibición de la respuesta emocional.

La mayoría de las figuras humanas se encuentran incompletas, destacándose la omisión de orejas y boca, lo que denota problemas en la comunicación. El mayor por ciento de las representaciones muestra figuras mutiladas, quedando ausentes brazos y piernas. Esto es expresión de dificultades en el contacto físico con los demás.

Así mismo se aprecia un marcado estropeo de las figuras humanas, con inferior calidad que el resto de los elementos, lo cual pone de manifiesto desgrado, molestia, rechazo o insatisfacción hacia los miembros de la familia.

De modo general estos dibujos presentan una peor ejecución con respecto a lo apreciado en los espontáneos, lo cual revela a la familia como un espacio de conflicto para estos niños.

En la composición los temas más recurrentes fueron el uso estricto de medidas sanitarias (100%), la necesidad y el cumplimiento del aislamiento en casa (50%), lo negativa que resulta la enfermedad (46%), la alusión a las muertes provocadas por esta (31%), así como lo positivo que resultó este tiempo para reunir a la familia y realizar otras actividades (26% en cada caso).

La gran implicación personal en la redacción de los textos denota la necesidad de estos menores de expresar sus preocupaciones, angustias y temores con relación a la situación epidemiológica que han estado vivenciando. Se destaca la gran información que poseen estos niños sobre la COVID-19 y las carencias económicas de sus hogares. Son frecuentes los términos terrible, malo, crítico, lo peor, para referirse a esta situación.

De forma general se observó en los niños buena disposición para realizar la actividad. En la realización de los dibujos de la familia se mostraron más inquietos y resistentes, alegando en ocasiones que no sabía que dibujar o que no sabían hacer figuras humanas.

El análisis y triangulación de las técnicas aplicadas permite identificar un impacto psicológico negativo de la enfermedad en los escolares que participaron en la investigación. Se destacan manifestaciones negativas como preocupaciones, molestias, rigidez para adaptarse a la nueva situación y una marcada presencia de ansiedad. Esto corresponde con lo descrito en otras investigaciones realizadas en adultos (Balluerka, et al., 2020; Wang et al., 2020) así como con lo expresado en el primer estudio con población infantil española, que concluyó que el 89% de niños presentaban alteraciones conductuales o emocionales como resultado del confinamiento (Orgilés, Morales, Delveccio, Mazzesci, y Espada, 2020). Debemos tener en cuenta que este estudio trabajó con una muestra de alumnos de una Escuela de Iniciación Deportiva, acostumbrados a una carga física y un nivel de actividad superior al de la población en general, de aquí que el aislamiento en casa y el cese de los entrenamientos haya generado mayor malestar, inquietud, insatisfacción y dificultades para adaptarse a la nueva situación.

Barlett, Griffin y Thomson (2020) plantean que, si tras la cuarentena se mantienen rutinas y hábitos saludables, y se proporcionaron los apoyos necesarios por parte de los cuidadores, es esperable que la mayoría de individuos recuperen su funcionamiento normal, sin embargo, no fue esto lo encontrado en nuestro estudio.

Los niños revelaron dificultades en la comunicación y el contacto físico y social con la familia, así como inhibición y problemas para expresarse emocionalmente en este ámbito. Reflejan insatisfacción, rechazo, molestias, preocupaciones en torno a sus miembros. Desde la percepción de estos infantes la familia no constituyó el espacio de protección, seguridad y satisfacción de necesidades de diversa índole, fundamentalmente afectivas. Las propias características de la situación han traído consigo que los adultos no hayan contado con los recursos necesarios para afrontarla adecuadamente y, a su vez, propiciar un adecuado afrontamiento de los menores que están bajo su cuidado y protección. Es por ello que se hace necesario el apoyo a los mismos para facilitar su labor educativa.

En la etapa poscovid, en la proyección hacia la nueva normalidad, se deben aprovechar aspectos positivos como la realización conjunta de actividades familiares efectuadas durante el aislamiento, y que no se constriñan solo a ese momento difícil y de emergencia, resultado de la necesidad práctica para el funcionamiento armónico de la familia. Por consiguiente, la intención educativa sería no perder la oportunidad de que estas relaciones de cooperación y sana interacción se conviertan en un proceso formativo de mejora de la convivencia (Ibarra & Pérez, 2020).

Se requieren propuestas creativas y "medidas imaginativas" (OMS, 2020 en Ibarra y Pérez, 2020) que promuevan una convivencia familiar mediada por el diálogo, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos y la aceptación de la diversidad.

En este sentido Gómez (2020) y Larroy et al. (2020) ofrecen algunas pautas que pudieran ayudar a orientar a los padres a llevar esta situación de una manera más saludables para todos en la familia, brindándoles información sobre elementos esenciales para el manejo de crisis como esta:

- Cuidar qué información se comparte con los niños y de qué modo se hace.
- Los adultos deben cuidar ante todo su salud mental y manejar adecuadamente sus emociones para poder contener a los infantes.
- Mantenerse pendientes de cambios en el comportamiento de los niños.
- Establecer dentro de lo posible una rutina que respete horarios y actividades habituales, fomentando aquellas que permitan una mayor expresión de la espontaneidad y creatividad infantil.

- Estimular la comunicación y facilitar la expresión de emociones, tanto positivas como negativas. Esclarecer los elementos fantasiosos en torno a la enfermedad.
- Propiciar el contacto con familiares y amigos a través de redes sociales u otros medios de comunicación para brindarles una mayor red de apoyo social.
- Brindar información sobre las medidas y acciones que permitirían tener el control para evitar el contagio de la enfermedad.
- Controlar el uso de tecnologías y limitar el tiempo de exposición a las pantallas.
- Compartir la mayor cantidad de actividades en el hogar.

Las familias de niños que practican deportes deben tener en cuenta además de estas pautas promover actividades que los mantengan activos y favorezcan su preparación física, técnica, teórica, táctica y psicológica.

CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación mostraron que los niños vivenciaron negativamente la situación de crisis creada por la Covid-19. Fueron frecuentes las manifestaciones de ansiedad, malestar y las preocupaciones.

El espacio familiar no constituyó el necesario apoyo y contención para la mayoría de estos niños. Perciben dificultades en la comunicación, el contacto físico y la posibilidad de expresarse emocionalmente dentro del hogar.

Es necesario acompañar y orientar a la familia, brindándoles las herramientas necesarias para afrontar de manera saludable la crisis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Nocedo, I. y Abreu, H. (2003). La observación como método empírico de investigación. En A. Alonso, E. Cairo y R. Rojas (Eds.), *Diagnostico Psicológico. Selección de lecturas.* (pp.138-146). La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Balluerka, N., Gómez, J.,Hidalgo, M.^a D., Gorostiaga, A., Espada, J.P., Padilla, J.L. y Santed, M.A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. Recuperado de <https://www.ehu.eus>
- Barlett, J. D., Griffin, J. y Thomson, D. (2020). Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. Recuperado de

<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supportingchildrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, n. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Cancio-Bello, C., Bárcenas, J. y Martín, C. (2020). Autocuidado en las esferas de la vida cotidiana. *Alternativas cubanas en Psicología*, 8 (24), 28-39.
- García, A. (2013a). *Actualización para el análisis del dibujo espontáneo y temático*. Universidad de San Agustín. Arequipa, Perú:Editorial Full Copy.
- García, A. (2013b). *Psicología Clínica Infantil. Su evaluación y diagnóstico*. La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Gómez, X. (2020). Cuidando mi salud mental durante el covid-19. Manual digital. Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria. <https://www.comepsi.mx>
- Ibarra, L. y Pérez, M.V. (2020). Vivencia de aislamiento y convivencia familiar en los tiempos del coronavirus.*Alternativas cubanas en Psicología*, 8 (24), 95-108.
- Larroy, C., Estupiñá, F., Fernández-Arias, I., Hervás, G., Valiente, C., Gómez, M., ... y Pardo, R. (2020). Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de Covid-19 en la población general. <https://www.copmadrid.org>
- Paz, A. (2020). Convivencia en cuarentena. Recuperado de <https://www.psicopartner.com/convivencia-en-cuarentena-recomendaciones/>
- Roca, M.A. (2016). *La psicoterapia en niños y adolescentes*. La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Sprang, G. y Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110. doi:10.1017/dmp.2013.22
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzesci, M., y Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Recuperado de <https://psyarxiv.com/5bpfz/>

- Valdés, H. (1987). La composición como técnica de la investigación psicológica. *Revista cubana de psicología*, 4 (3), 3-8.
- Whalley, M. y Kaur, H. (2020). Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global. Recuperado de <https://www.psychologytools.com>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5). doi:10.3390/ijerph17051729
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. doi:10.1016/S0140-6736(20)30547

LA RESILIENCIA PERTINENTE EN EL PROCESO DE DIRECCIÓN, CALIDAD Y GESTIÓN DE LA CULTURA FÍSICA

Autoras: Dr. C. Kenia González Acosta³, Dr. C María Elena Guardo García²

RESUMEN

El proceso de dirección, calidad y gestión de la Cultura Física tiene como propósito la transformación de la organización deportiva, su cambio hacia estadíos superiores y por ende lograr la prestación de un servicio de mayor calidad haciendo oportuna la capacidad de hacer frente a las adversidades, transformar la realidad y fortalecer con flexibilidad situaciones límites con el objetivo de potenciar los resultados en el movimiento deportivo cubano. Asimismo se reconoce que no solo basta con la formulación de los programas de enseñanza y planes de entrenamiento que reconozcan los diferentes métodos y medios que permitan superar el dominio de los diferentes deportes por lo que se impone facilitar una transformación consiente hacia el acceso a nuevos proyectos que propicien la adquisición de conocimientos prácticos, competencias y aptitudes para la dirección, calidad y gestión de

³Universidad de Matanzas, keniagonzalezacosta@gmail.com, CUM. Cárdenas. Coordinadora de Carrera, orcid.: 0000-0003-2248-4395.

² **Universidad de Matanzas** Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Coordinadora del Programa de Doctorado en CCF, Par Academico Redipe desde 2018. maria.guardo@umcc.cu orcid: 0000-0003-2690-5759.

la Cultura Física de manera creativa y crítica por parte del personal académico que debe desempeñar una función decisiva en la definición del proceso. Pero, teniendo en cuenta los logros alcanzados, es útil someter a nuevos juicios aspectos críticos sobre los que se debe trabajar.

Palabras clave: dirección, calidad, gestión, Cultura Física.

SUMMARY

The address process, quality and administration of the Physical Culture has as purpose the transformation of the sport organization, its change toward superior stadiums and for end to achieve the benefit of a service of more quality making opportune the capacity to make in front of the setbacks, to transform the reality and to strengthen with flexibility situations limits with the potencies objective the results in the Cuban sport movement. Also it is recognized that not alone coarse with the formulation of the teaching programs and plans of training that recognize the different methods and means that allow to overcome the domain of the different sports for what is imposed to facilitate a transformation it consents toward the access to new projects that propitiate the acquisition of practical knowledge, competitions and aptitudes for the address, quality and administration of the Physical Culture in a creative way and critic on the part of the academic personnel that should carry out a decisive function in the definition of the process. But, keeping in mind the reached achievements, it is useful to subject in new opinions critical aspects on those that we should work.

Words key: address, quality, administration, Physical Culture.

RÉSUMÉ

Le processus de l'adresse, qualité et administration de la Culture Physique ontcomme but la transformation de l'organisation du sport, son changementversestadíosupérieur et pour endeaccomplirl'avantage d'un service de plus de qualité qui fait opportun la capacité de faire devant les contretemps, transformer la réalité et fortifier avec les limites des situations de la flexibilité avec l'objectif des puissances les résultatsdans le mouvement du sport cubain. Aussiilestreconnu que pas seulgrossier avec la formulation de l'enseignementprogramme et les plans de former celareconnaissent les méthodesdifférentes et moyens qui autorisent à vaincre le domaine des sports différents pour ce qui estimposé pour faciliterune transformation il consent versl'accès à nouveaux projets qui se

concilient l'acquisition de la connaissance pratique, les compétitions et les aptitudes pour l'adresse, qualité et administration de la Culture Physique dans un chemin créatif et critique de la part du personnel académique qui devrait apporter une fonction décisive dans la définition du processus. Mais, penser les exploits atteints, c'est utile à soumettre dans les nouvelles opinions aspects critiques sur ceux que nous devrions travailler.

Les mots accordent: adresse, qualité, administration, Culture Physique.

INTRODUCCIÓN

La situación actual de la Cultura Física constituye un tema de reflexión permanente para todas aquellas instituciones comprometidas en la búsqueda de posibles soluciones que contribuyan a potenciar los resultados deportivos y la calidad de vida de la población.

El gran auge del movimiento deportivo en las dos últimas décadas lleva a reflexionar sobre la necesaria política de dirección, calidad y gestión capaz de transformar la realidad objetiva con vista a obtener un mayor logro en los resultados tanto del alto rendimiento deportivo cubano como en la actividad física con fines de salud. Siendo la organización deportiva básica la unidad a través de la cual se alcanzan los objetivos y la razón de ser del sistema, se desarrolla el servicio de actividad física y deporte a partir de la combinación de recursos humanos, materiales, tecnológicos y financieros, donde su encargo social tiene los propósitos organizacionales de garantizar la práctica o realización de actividades físicas, agrupadas principalmente en las áreas del deporte, la contribución a la formación integral del hombre, al fomento de la cultura física, al esparcimiento, uso creativo y formativo del tiempo libre, a la creación y desarrollo de imagen, prestigio y jerarquización política y económica, con el fin de satisfacer las necesidades individuales y sociales a través de la actividad física y el deporte asegurando su práctica para hacerle frente a las adversidades de la vida, transformando las dolencias en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de estas, una población resiliente se convierte en el arquitecto de su vida.

DESARROLLO

El servicio de actividad física y deporte podemos entenderlo como el proceso desarrollado por una organización básica del sistema a través del cual se verifica la práctica de actividad física y deporte y también la visualización de los eventos deportivos orientado a la satisfacción de necesidades y objetivos individuales y sociales. Los componentes de la actividad física y deporte son tres:

Proceso básico: Que constituye la determinación de la demanda y definición de objetivos. el programa de actividad físico deportiva, asignación de recursos y el proceso en sí mismo.

Proceso funcional: En él se determinan la accesibilidad al servicio a través de la interacción practicante dirigente y la participación del practicante en la elaboración del servicio.

Procesos Facilitadores: Servicios de recepción, médicos, educativos y de vestidores.

Las características de los componentes particulares del proceso básico son, la demanda, el programa específico, los recursos y el proceso en sí mismo, todos ellos en una relación constante interactuante y con puntos de contacto para lograr una adecuada retroalimentación y coherencia en todo el proceso, a travesando los diferentes niveles de recepción.

La demanda, expresa las necesidades, gustos, deseos, intereses, expectativas y motivaciones por las cuales las personas realizan las actividades físicas y la magnitud de la misma, la cual tiene una dimensión cuantitativa y cualitativa.

El programa específico de la actividad contiene los objetivos que se persiguen con la práctica, los contenidos, métodos, metodologías, formas de evaluación. Se elabora y desarrolla teniendo en cuenta el sistema teórico y metodológico que sustenta los procesos específicos de práctica de las actividades físicas y el deporte.

Los recursos se refieren a la asignación de recursos humanos, materiales y financieros para la realización de las actividades contenidas en el programa.

Y el proceso en sí mismo constituye el momento crucial del servicio, es donde se ponen en contacto los tres elementos antes señalados, o sea la demanda, el programa específico de la actividad y los recursos, donde se produce la práctica de actividad física y deporte y puede asociarse al más importante de los servicios es el momento de propiciarse una transformación consecuente sustentada científicamente.

A través de un largo proceso, se ha de tener en cuenta la demanda de los practicantes, la tecnología con la que se cuenta, las aptitudes, el tipo de actividad predominante, las necesidades específicas, preferencias, objetivos a alcanzar y desarrollar en función de un servicio específico de actividad física o deportiva, donde el practicante finalmente va a percibir si su necesidad es satisfecha o no.

El servicio específico hace referencia a la realización de la práctica de actividad física, donde se consume la práctica; se personaliza y hace realidad; se satisfacen o no las necesidades, hace referencia a una actividad física concreta, personas en un tiempo real y un lugar dado y orientados hacia los sectores, residencial, escolar y productivo laboral.

Otras consideraciones sobre este servicio y que son entre otras algunas peculiaridades que tiene el mismo han de estar presentes en la mente de los que se encuentren al frente de esta actividad, pues son las peculiaridades que le dan su sello de individualidad con respecto a otros procesos, estas son, ser intangible, tener un alto grado de participación del cliente, ser imprevisible y creativo, ser una actividad de relación social condicionada por los aspectos socio culturales y estar íntimamente relacionado con la práctica deportiva, todo en virtud de la transformación fortaleciendo el sistema deportivo.

Al estudiar el proceso de dirección, calidad y gestión de la Cultura Física, se hace necesario reflexionar acerca de los criterios de resultados del Modelo de Excelencia Empresarial, o Modelo Europeo para la Gestión de Calidad Total, divididos en dos grupos, los cinco primeros son los Criterios Agentes, que describen cómo se consiguen los resultados (debe ser probada su evidencia); los cuatro últimos son los Criterios de Resultados, que describen qué ha conseguido la organización (deben ser medibles).

Los nueve criterios son los siguientes:

1. Liderazgo, cómo se gestiona la calidad total para llevar a la empresa hacia la mejora continua.
2. Estrategia y planificación, cómo se refleja la calidad total en la estrategia y objetivos de la compañía.
3. Gestión del personal, cómo se libera todo el potencial de los empleados en la organización.
4. Recursos, cómo se gestionan eficazmente los recursos de la compañía en apoyo de la estrategia.
5. Sistema de calidad y procesos, cómo se adecuan los procesos para garantizar la mejora permanente de la empresa.
6. Satisfacción del cliente, cómo perciben los clientes externos de la empresa sus productos y servicios.
7. Satisfacción del personal, cómo percibe el personal la organización a la que pertenece.

8. Impacto de la sociedad, cómo percibe la comunidad el papel de la organización dentro de ella.

9. Resultados del negocio, cómo la empresa alcanza los objetivos en cuanto al rendimiento económico previsto.

Para Grönroos (1984) la calidad del servicio es el resultado de un proceso de evaluación, denominada calidad del servicio, donde el usuario compara sus expectativas con su percepción del servicio recibido.

En este mismo orden Parasuraman, Zeithaml y Berry (1985; 1994) considerados autores claves y continuadores de Grönroos, consideran que ésta se conceptualiza como el grado y la dirección, la discrepancia entre las expectativas de los usuarios y sus percepciones.

Es decir, para estos autores, la calidad del servicio es la diferencia entre lo que el cliente espera y lo que recibe. De forma tal que la calidad de un servicio sería "buena" si el cliente recibe más o al menos se iguala con lo que espera; mientras que la calidad sería "mala o regular", si el cliente recibe menos de los que esperaba del servicio prestado.

De igual forma, la calidad del servicio deportivo puede definirse como la diferencia entre lo que el practicante espera y el servicio que recibe, mediando en esta discrepancia un proceso básico: la actividad física en sus más variadas formas (Rivas 2017, pág. 15).

Una de las grandes ventajas de la definición del modelo europeo de excelencia es su utilización como referencia para una autoevaluación, proceso en virtud del cual una empresa se compara con los criterios del modelo para establecer su situación actual y definir objetivos de mejora.

El sistema de la Cultura Física y el Deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo y la personalidad de los integrantes de la comunidad el cual están compuestos por organismos articulados entre sí para permitir el acceso de la comunidad al deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este sistema en Cuba asume como razón de ser satisfacer las necesidades sociales e individuales de práctica de la Cultura Física y Deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral la elevación de la calidad de vida, la salud, la

recreación la exaltación de los más altos valores humanos y el progreso y la defensa de la Patria.

Su cargo social se traduce en objetivos para los diferentes niveles de sistematicidad del sistema y en especial para sus organizaciones básicas lo cuales se alcanza mediante los servicios de la actividad física y el deporte. (Morales, 2009, pág. 1)

Algunos autores identifican los objetivos generales del sistema de la Cultura Física y el Deporte como:

- La práctica u realización de actividades físicas agrupadas principalmente en el área de deporte.
- La contribución a través de esta práctica a la formación integral del hombre.
- La contribución y fomento de la cultura física.
- La contribución y salida al incremento de la calidad de vida de los miembros de la sociedad.
- Al esparcimiento y uso del tiempo libre.
- La contribución del desarrollo de la imagen prestigio y jerarquización política y económica.

El encargo social al traducirse en objetivos para la instrucción del sistema de la cultura física y deporte satisfacen las siguientes necesidades.

- Formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.
- Recuperación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.
- Alto rendimiento deportivo.
- Recreación y esparcimiento y ocupación y formación del tiempo libre.

El Sistema de Cultura Física y Deporte de Cuba asume como su razón de ser y encargo social lo siguiente:

Satisfacer las necesidades sociales e individuales de práctica de actividad física y deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la salud, la recreación, la “...exaltación de los más altos valores humanos” y “..el progreso y la defensa de la patria”.(Morales, 2009, p.1)

La definición de los objetivos generales, propósitos o encargo social del sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte es condición imprescindible para determinar los elementos componentes, sus relaciones internas, dinámica, procesos y relaciones

con el entorno de tal forma que en su interacción den como resultado una cualidad (salidas) que satisfaga dichos objetivos (Montero, 2018, p. 4).

La función directiva principal del sistema organizativo de la Cultura Física y el Deporte: Dirigir el desarrollo de la práctica de las actividades físicas y deportivas, no puede ser delegado, ha de asumirse como función suprema del Estado.

El proceso a través del cual se verifica la práctica de actividad física y deporte y también la visualización de los eventos deportivos y que están relacionados directamente con el cumplimiento de los objetivos del sistema y son desarrollados por una organización básica se denomina: servicio de actividad física y deporte.

En el trabajo de gerencia y dirección de la actividad física deportiva los servicios anteriormente señalados pueden ser organizados en tres finalidades, según (Morales, 2009, p. 1)

Los servicios de la actividad física y deporte que están dirigidos a toda la población y que satisfacen fundamentalmente necesidades de formación recuperación y rehabilitación y uso creativo y formativo del tiempo libre elevación de la calidad de vida, salud y preparación para la defensa y creación y desarrollo de la cultura física, actividades físicas y deporte para la población o deporte participativo, estos abarcan los tres primeros grupos de servicios específicos.

Los servicios deportivos que están dirigidos a la población que posee características específicas de rendimiento físico deportivo y que satisfacen principalmente necesidades de máximo rendimiento físico deportivo, imagen reconocimiento y realización creación y desarrollo de la cultura física, deporte de alto rendimiento.

Servicios de competencias deportivas van dirigidas a toda la población y satisfacen necesidades de esparcimiento, recreación, uso creativo y formativo del tiempo libre, imagen, creación y desarrollo de la cultura física, espectáculo deportivo, se identifica con el equipo grupo de servicios específicos, estos se desarrollan para la población agrupada en tres sectores de la sociedad, residencial, productivo y escolar.

En el caso de la actividad física organizada en el sector escolar y laboral esta mantiene ese carácter aun cuando las actividades que se utilicen se encuentra fuera de los límites territoriales de las organizaciones específicas pertenezcan o no a dicha organización. Es

decir que los objetivos de la práctica de la actividad física son promovidos por otros sectores o por sectores específicos buscando satisfacer determinadas necesidades.

Estas características de los servicios de la cultura física implican una estrecha relación de los sistemas con el medio ambiente específico lugar donde se estudian las particularidades de estos sectores antes señalados.

Al estudiar los servicios de la cultura física los sectores demográficos y socioeconómicos caracterizan a los participantes como elementos del sistema y los participantes potenciales se refieren directamente a los sectores residenciales productivos y escolar esta es la forma de estratificación primaria para su conocimiento o estudio, los cuales no se limitan a la práctica de la actividad física y el espectáculo deportivo. Si bien es cierto que contribuyen los servicios fundamentales estos han de considerar aquellos que den por satisfecho sus objetivos como organización.

Los servicios y combinados deportivos con sus áreas deportivas son las entidades básicas donde se desarrollan los servicios de deporte de alto rendimiento en su etapa de iniciación y actividad física deporte para toda la población o deporte participativo los cuales conforman todos los programas los servicios específicos que comprenden estas dos salidas del sistema. Las escuelas con sus centros escolares con sus áreas deportivas constituyen las unidades básicas de los servicios de la actividad física y deporte para la población escolar del sistema nacional de educación sin detrimento de las relaciones que se establecen con los centros combinados deportivos.

Las escuelas de iniciación deportiva constituyen la unidad básica de la concentración territorial del potencial de atletas que reciben el servicio de deporte de alto rendimiento y pueden incorporados al nacional de formación primaria y media básica con régimen especial de estudio, entrenamiento deportivo y vida.

Las escuelas y academias de perfeccionamiento atlético constituyen la unidad básica de concentración territorial de potencial de atletas que reciben el servicio de deporte de alto rendimiento y pueden estar incorporados al sistema de formación general primaria, media básica y media superior, policlínica laboral, educación superior o licencia deportiva.

Los tipos específicos de la práctica a la actividad física se caracterizan por las necesidades que satisfacen, expresadas en forma de objetivo y por lo procesos particulares que aseguran los objetivos, los cuales forman parte del cuerpo teórico y metodológico especializado.

CONCLUSIONES

Existen servicios que se pueden organizar alrededor de la actividad física que desarrollan las organizaciones básicas y que resultan complementarios, como son los de alimentación, transporte y comercio de bienes, entre otros, esto le permite al sistema de la cultura física formar parte de estas interacciones del sistema con otros sistemas de sus entornos socio-económico. Tal vez para una organización de cultura física estudiada desde el ángulo empresarial, estos servicios complementarios serían fuentes de ingresos adicionales a considerar y por tanto serían parte de los servicios de la organización.

A través de los servicios de la actividad física se logran los objetivos principales, esenciales del sistema de la cultura. La consecución de los objetivos del sistema exige al servicio de la actividad física cumplir dos premisas fundamentales satisfacción del practicante y eficiencia económica.

La satisfacción del practicante presupone la continuidad o no del servicio y se relaciona con el alcance de las expectativas, las necesidades y motivaciones que dan origen a la realización de las actividades físicas, lo que resulta conveniente y necesario una transformación capaz de integrar y fortalecer las debilidades encontradas en el sistema que potencie los resultados a alcanzar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Montero, R. (2018). Razón de ser, encargo social y objetivos generales del sistema organizativo de Cultura Física y el Deporte y su relación con las organizaciones básicas. Págs. 1-8
- Morales, C (2009). Trabajo de gerencia y dirección de la actividad física deportiva.
- Rivas, O (2016). Qualitygym una herramienta para evaluar integralmente la gestión en la calidad del servicio en los gimnasios de acondicionamiento físico del municipio bolivariano libertador del distrito capital Venezuela. Tesis en opción al grado científico de Doctora en Ciencias de la Cultura Física. La Habana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Págs. 12-40

LA CONTRIBUCIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Autores: Lic. Osiel Zamora Galbán⁴, M. Sc. Leonel Felipe Llerena Portilla⁵

Resumen

En el siguiente trabajo se explica la relación que tiene la planificación de las clases de Educación Física con el tiempo libre de los estudiantes en la enseñanza Universitaria en Cuba. El objetivo de esta investigación es exponer los aspectos más importantes acerca de la contribución de la planificación de las clases de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes en la Educación Superior. En el mismo se aborda la importancia de la influencia de los aspectos que contemplan las clases de la asignatura de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes universitarios. Además, se explica el papel que juegan los profesores de Educación Física en concientizar a los alumnos en esta enseñanza, de realizar actividades físicas y recreativas en su tiempo libre. También se incluyen las actividades lúdicas y los Festivales Deportivos Recreativos en la Universidad de Matanzas fuera del horario docente.

Palabras clave: *Actividades físico-recreativas y tiempo libre.*

SUMMARY

In the following work it will be explained about the relationship that has the planning of the classes of Physical Education with the time free of the students in the University teaching in Cuba. The objective of this investigation is of exposing the most important aspects about the contribution of the planning of the classes of Physical Education in the physical and recreational activities in the time free of the students in the Superior Education. In the same one it will be approached about the importance of the influence of the aspects that you/they contemplate the classes of the subject of Physical Education in the physical and recreational activities in the time free of the university students. It will also be explained about the paper that the professors of Physical Education play in informing the students in this teaching, of carrying out physical and recreational activities in their free time. It will also be explained

⁴ Universidad de Matanzas. osiel.zamora@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor orcid:0000-0002-9667-7512

⁵ Universidad de Matanzas. leonel.llerena@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor orcid:0000-0002-0034-3287

about the activities lúdicas and the Recreational Sport Festivals in the University of Matanzas outside of the educational schedule

Key words: Physical - recreational activities and free time.

RÉSUMÉ

Dans le travail suivant il sera expliqué au sujet du rapport qui a l'organisation des classes d'Éducation Physique avec le temps libre des étudiants dans l'Université qui apprend au Cuba. L'objectif de cette enquête est d'exposer les aspects les plus importants au sujet de la contribution de l'organisation des classes d'Éducation Physique dans les activités physiques et destinées aux loisirs dans le temps libre des étudiants dans l'Éducation Supérieure. Dans le même il sera approché au sujet de l'importance de l'influence des aspects que les you/they contemplant les classes du sujet d'Éducation Physique dans les activités physiques et destinées aux loisirs dans le temps libre des étudiants d'université. Il sera aussi expliqué au sujet du papier qui les professeurs de pièce de théâtre de l'Éducation Physique dans informer les étudiants dans cet enseignement, de transport dehors activités physiques et destinées aux loisirs dans leur temps libre. Il sera aussi expliqué au sujet des lúdicas des activités et les Festivals du Sport Destinés aux loisirs dans l'Université de Matanzas en dehors du programme pédagogique.

Mots de la clef: Physique-physiques activités et temps libre.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas y recreativas que se realizan en la Educación Superior permiten adquirir conocimientos, capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas, lo que contribuye a un mejor desarrollo de la personalidad, de ahí la importancia de educar en y para el tiempo libre.

En la Educación Superior es necesario asegurarles a los jóvenes una formación adecuada donde aprovechen el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas a fin de alcanzar con cada generación, un escalón elevado en el perfeccionamiento de la condición humana y en el reto que se imponen a los profesores universitarios de atender dichas actividades, concibiendo que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre, y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados, por lo que los autores se proponen como objetivo: determinar la

contribución de la planificación de las clases de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes en la Educación Superior.

DESARROLLO

Contribución de la planificación de las clases de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre en la Enseñanza Superior

Todo lo que se planifica para las clases de Educación Física contribuye en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre en el contexto universitario. Comenzando por los diagnósticos de Condición Física, las pruebas de las habilidades deportivas, los diferentes test físicos y el desarrollo de las clases durante todo el curso con sus evaluaciones correspondientes, permiten que después los profesores de Educación Física puedan ir formando un criterio con respecto a los estudiantes con los cuales trabaja, pudiendo así ajustar su planificación y enseñar los métodos necesarios para realizar las actividades físicas en su tiempo libre de forma: adecuada, precisa e independiente, para la correcta ejecución de las mismas.

El Programa de la Disciplina, Educación Física del Plan de Estudio E, tiene como objetivos para cumplir en las clases, que los estudiantes universitarios aprendan a auto prepararse para que puedan realizar de forma correcta los ejercicios físicos en su tiempo libre. Para una mejor comprensión del tema los autores reflejarán que dentro de sus objetivos está mejorar la condición física, la apropiación de métodos para la auto preparación sistemática y consciente, propiciar la formación de hábitos hacia la práctica de ejercicios físicos; contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de la salud, la correcta utilización del tiempo libre (Balsinde et ál., 2016, p.1). Este objetivo se contempla desde la asignatura de la Educación Física, porque ella contribuye a que los estudiantes universitarios realicen ejercicios físicos de forma espontánea en el tiempo libre, de acuerdo a las opciones y preferencias de los mismos.

El profesor de Educación Física en el Nivel Superior, tiene la responsabilidad de tratar como uno de sus objetivos en sus clases la correcta utilización del tiempo libre. El Programa Nacional para la Educación Superior de la asignatura de Educación Física, tiene entre sus objetivos adiestrar a los estudiantes de esta enseñanza para saber auto prepararse en el tiempo libre, pero también el profesor de esta asignatura debe educar a dichos estudiantes para que lo utilicen correctamente.

Pérez, A. hace referencia a este tema, pero a través de la recreación en todo su conjunto, exponiendo lo siguiente: “Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo, puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.” (2003, p.19)

El profesor de Educación Física en sus clases debe concientizar a sus estudiantes con la importancia que tiene la correcta utilización del tiempo libre en su formación. Sobre este tema expone León Elizondo, en el siguiente criterio: “Sabemos que hoy en día la educación no puede circunscribirse, únicamente, al ámbito escolar, sino que existe un tiempo libre en nuestros alumnos, que es necesario encauzar desde la institución formal para convertirlo en un tiempo de ocio, un tiempo formativo donde el desarrollo, la diversión y el descanso se conjuguen al unísono en favor de un desarrollo de la persona.” Esta formación puede ser a través de la práctica de los ejercicios físicos y la recreación por las posibilidades que brindan los mismos en el desarrollo personal y profesional. (s/f , p. 23).

Lograr motivar a los estudiantes para que realicen las actividades físicas abordadas en las clases de Educación Física en su tiempo libre, es proporcionar a que tengan más tiempo para perfeccionar lo aprendido en las mismas y también para que aborde otros conocimientos (asequibles para su preparación) que no se pudieron tratar en ellas (debido a que no alcanza el tiempo) y sean de su interés. Es de gran importancia que el estudiante domine lo aprendido en las clases para que realice correctamente los ejercicios físicos, porque esto le garantizará que el mismo goce de los beneficios de estas actividades. En cuanto a la preparación para su futuro desempeño laboral, posibilitará que tenga una preparación física y psíquica mejor para la ejecución de sus posteriores funciones de trabajo.

Otro aspecto que trata el Programa antes mencionado, es sobre el trabajo individual y en grupo para poder realizar las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de forma correcta atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes que plantea lo siguiente:

La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir a cada cual trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se deja al estudiante la oportunidad de escoger como realizar las actividades. (Balsinde et ál., 2016, p.5).

La auto ejercitación que plantea El Programa referenciado debe ser atendiendo a las necesidades personales de cada estudiante para poder satisfacer los gustos y preferencias como lo conciben las actividades físico-recreativas y él mismo apoya este criterio de la siguiente forma:

La auto ejercitación se apoya además en la enseñanza personalizada que está basada en el reforzamiento según las necesidades personales de los estudiantes. La finalidad es que aprendan a través de la actividad docente y que realicen la auto ejercitación sin necesidad de un profesor para ejercitarse. (Balsinde, et al., 2016, p. 5)

La auto ejercitación puede estar dirigida para favorecer la condición física de los estudiantes de la educación superior con la práctica de ejercicios físicos y deportes para lograr una participación adecuada en competencias deportivas en las Universidades. Un ejemplo de ello es la preparación de los estudiantes en las clases de Educación Física y en su auto ejercitación en el tiempo libre, para poder participar de forma acertada y con el rendimiento físico necesario, aplicando los conocimientos adquiridos y la reglamentación de los diferentes deportes en los Festivales Recreativos que se realizan en su Universidad.

Beneficios de la actividad física

La práctica de las actividades físicas en el tiempo libre es fundamental para favorecer la salud de las personas que las practican. Esto es de gran importancia también para los jóvenes que estudian en las universidades en nuestro país porque ellas están relacionadas directamente con un estado de vida saludable.

Uno de los beneficios de la actividad física para Puig y Trilla, según cita Lisbeth es a nivel de los órganos donde exponen lo siguiente:

“A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la

obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). A nivel de:

-La sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

-Cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

-Pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

-Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

-Neuro-endócrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

-Sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación. A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

-Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

-Psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.” (2015, p.29).

Entre los beneficios que aportan las actividades físicas de forma individual en el área psíquica y su contribución a los valores: El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a

la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y Deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El Deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con las apetencias, defectos y virtudes.

Además, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Por lo tanto, se puede determinar que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones y por otro lado se fortalecen ante el aburrimiento, cansancio.” (2015, p.30).

Los Festivales Deportivo Recreativos

Las actividades deportivas recreativas, a través de los juegos tienen la característica de preparar a los estudiantes que arriban al nivel superior para que les hagan cumplir con las exigencias que se persiguen desde el punto de vista físico en este nivel escolar, ofreciéndoles posibilidades de conocimientos intelectuales, relacionados con diversas áreas de su desarrollo y en particular perfeccionar su motricidad, mediante el desarrollo de las capacidades y las habilidades necesarias para la vida.

Los Festivales Deportivo Recreativos son una de las formas de llevar las actividades recreativas a la comunidad Universitaria. Su participación es masiva y se brindan una variedad de ofertas, que tienen como uno de sus objetivos, vincular a los estudiantes de dichos centros a realizar ejercicios físicos para contribuir a su salud y para fomentar sus

relaciones interpersonales. Existen dos tipos de Festivales Deportivo Recreativos y a continuación se van a exponer los conceptos que los aborda Aldo Pérez en el libro de Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos que expresa lo siguiente: “Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad”

El segundo concepto posibilita que los estudiantes se preparen y actúen en los mismos posibilitando una correcta utilización de su tiempo libre y contribuyendo en su cultura general y expresa lo siguiente:

“Estos festivales poseen un carácter más recreativo que deportivo y en ellos se pueden utilizar ciertas competiciones deportivas, pero además concursos de habilidades, actividades artísticas, etc. En el festival prevalece una atmósfera de juego y felicidad y son realizados en saludo a alguna efeméride, fecha o fin de curso, etc. Son una forma sana y organizada de realizar la recreación física por los estudiantes. Esta forma ha tenido mucho éxito en los algunos países altamente desarrollados y nuestra experiencia práctica nos dicen que son de fácil organización y resultados muy halagüeños” (2003, p.114).

La Universidad de Matanzas en su sede “Juan Marinello Vidaurreta” desarrollan las dos formas de Festivales Deportivos Recreativos, según las necesidades de los estudiantes con muy buena aceptación. Las actividades recreativas y las clases que se desarrollan en el centro responden al Calendario Deportivo planificado, permitiendo llegar con la preparación requerida para las actividades recreativas centrales que convoca la Institución. Entre las actividades físicas en las clases de Educación Física para contribuir a la preparación de los estudiantes para los Festivales Deportivo Recreativos (Juegos Inter-carreras e Inter-facultades) se encuentran las siguientes: los maratones en efemérides conmemorativas, competencias de velocidad, encuentros de Fútbol sala, juegos de kikinbol, juegos recreativos diversos y tradicionales entre otros.

Entre las actividades recreativas en el horario extradocente que favorecen la participación de los alumnos en los Festivales Deportivo Recreativos en el centro se encuentran: los Juegos Inter-carreras que sirven de base a los Juegos Yumurinos o Inter-facultades, encuentros de Fútbol sala, Voleibol, Baloncesto, juegos de pelota con taquito, entre otros.

Los Festivales Deportivo Recreativos como los juegos Inter-carreras, juegos Inter-facultades, sirven de base para realizar actividades físicas en la comunidad universitaria, por la diversidad de actividades deportivas y recreativas que ofertan y de esa forma propician la incorporación a la práctica de ejercicios físico para poder contribuir al mejoramiento de su salud. Estos eventos son masivos y pueden concentrar un gran número de estudiantes universitarios, los cuales pueden aprovechar correctamente el tiempo libre, y así contribuir a su preparación profesional y social.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo los autores constatan que la planificación de las clases de Educación Física tiene una estrecha relación con las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de la Educación Superior. El trabajo del profesor de esta asignatura con sus alumnos proporciona un desarrollo en cuanto a los conocimientos teóricos de las actividades físicas y el deporte, en su condición física, las habilidades motrices, entre otras. Estos resultados permiten al educador planificarse para orientar al alumno hacia su auto preparación de forma independiente y así contribuir en su salud. También se refleja la importancia que tiene para el profesor de Educación Física en este nivel concientizar la planificación y aplicación acertada de sus clases, para poder orientar a los estudiantes en la realización de actividades físicas y recreativas en su tiempo libre. Todos los beneficios antes expuestos nos permiten lograr futuros profesionales más saludables como parte de nuestra sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avilés, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. [Fecha de consulta: 26-10-18]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm.
- Balsinde, J., Gómez, C., Puentes, P. L., Inguanzo, M. A., Pérez, A., Martínez, C. L., González, R., Villavicencio, H., Ramos, A., Hernández, J. M. (2016). Programa de la Disciplina Educación Física del Plan de Estudio E (CD).1-5.
- León, A. P. (s.f). Análisis de la Educación Física escolar desde la perspectiva de una educación para el tiempo libre. [Fecha de consulta: 17-04-19].23. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/39141397.pdf>

- Lisbeth, A. V. (2015). Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06-12 años del recinto Macuchi, Parroquia la Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi en el período 2012-2013. Fecha de consulta: 15-05-19. 29-30. Disponible en: repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2256/1/T-UTC-3425.pdf
- Pérez, A. (2003). Fundamentos Teóricos metodológicos, Editorial José Martí. 19,112-114.
- Puentes, P. L e Inguanzo, M. Á. (2016). Procedimientos para aplicar el diagnóstico de la Condición Física, para la Disciplina Educación Física (Plan E) en la Educación Superior. 1-2.
- Puig & Trilla. (1996). La pedagogía del ocio, Barcelona, Editorial Laertes. 17.
- Ruiz, A. (2007). Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. República Dominicana. Editorial. Aplusele. Santo Domingo, pp. 122-123.

LA IMPARTICIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA ENSEÑANZA MEDIA POR ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA

Autoras: M. Sc. Digna Mercedes Li Saladrigas⁶, M. Sc. Niurys Almora Carrasco⁷

RESUMEN

En este trabajo se realiza una valoración del comportamiento de los estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Universidad de Matanzas en la Facultad de Cultura Física, fundamentalmente en la incidencia de la asignatura Práctica Laboral Investigativa II (PLI II) en su desempeño en la impartición de la clase de Educación Física en la Enseñanza Media, con énfasis en la adquisición de habilidades profesionales pedagógicas, que sentarán las bases para su futura formación profesional, para ello centramos nuestro objetivo en: Valorar la influencia de la Práctica Laboral Investigativa II en el desempeño de los estudiantes en la impartición de las clases de Educación Física en la enseñanza Media Básica en la provincia de Matanzas. Se utiliza el método de la observación y procedimientos para el análisis de los resultados. Se aportan elementos que contribuyen a mejorar el proceso de la Educación Física y su orientación vocacional.

⁶ Universidad de Matanzas. mercedes.li@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Jefe Disciplina Formación Laboral Investigativa, orcid: [0000-0002-0268-2864](https://orcid.org/0000-0002-0268-2864)

⁷ Universidad de Matanzas. niurys.almora@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesora, orcid: [0000-0001-6681-5032](https://orcid.org/0000-0001-6681-5032)

Como contribución a la teoría se sistematizan, organizan e interrelacionan los contenidos recibidos. La significación práctica en su aplicación en la práctica cotidiana, contribuyendo a mejorar su desempeño en las clases de Educación Física.

PALABRA CLAVE: Desempeño. Habilidades profesionales pedagógicas

RÉSUMÉ

Dans ce travail, nous effectuons une évaluation du comportement des étudiants qui poursuivent un baccalauréat en culture physique à l'Université de Matanzas à la Faculté de culture physique, principalement dans l'impact de la pratique du travail d'investigation II (PLI II) sur leur performance dans l'enseignement de la classe d'éducation physique dans l'enseignement moyen, en mettant l'accent sur l'acquisition de compétences professionnelles pédagogiques, qui jetteront les bases de leur future formation professionnelle, nous nous concentrons sur cet objectif : évaluer l'influence de la pratique du travail d'investigation II sur la performance des étudiants dans l'enseignement des classes d'éducation physique dans l'enseignement intermédiaire de base dans la province de Matanzas. La méthode d'observation, d'entrevue et de procédures a été utilisée pour l'analyse des résultats. Des éléments sont fournis qui contribuent à l'amélioration du processus d'éducation physique et de son orientation professionnelle. En tant que contribution à la théorie, les contenus reçus sont systématisés, organisés et interdépendants. Importance pratique dans son application dans la pratique quotidienne, contribuant à améliorer ses performances dans les classes d'éducation physique.

Mot clé : Performance. Compétences professionnelles pédagogiques.

SUMMARY

In this work we carry out an assessment of the behavior of students who pursue a Bachelor's degree in Physical Culture at the University of Matanzas at the Faculty of Physical Culture, mainly in the impact of the subject Investigative Labor Practice II (PLI II) on their performance in the teaching of the physical education class in Middle Education , with an emphasis on the acquisition of Pedagogical Professional Skills, which will lay the foundation for their future vocational training, for this we focus our objective on: To assess the influence of Investigative Labor Practice II on the performance of students in the teaching of Physical Education classes in Basic Middle Education in the province of Matanzas. The method of observation, interview and procedures was used for the analysis

of the results. Elements are provided that contribute to improving the physical education process and its vocational orientation. As a contribution to theory, the contents received are systematized, organized and interrelated. Practical significance in its application in everyday practice, contributing to improve its performance in physical education classes.

Keyword: Performance. Pedagogical professional skills.

INTRODUCCIÓN

La Práctica Laboral Investigativa II (PLI II), fue concebida según las reglamentaciones metodológicas del Programa a realizar con los estudiantes del curso diurno (CD) de 3er año, ubicados en las escuelas de enseñanza Media Básica del municipio Matanzas, impartiendo clases de Educación Física, donde se pone de manifiesto la vinculación de la teoría con la práctica y el desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas inherentes a su formación profesional.

El componente académico aporta los elementos teóricos y metodológicos que permiten el desarrollo de habilidades para la organización y la ejecución de la actividad docente y extradocentes, centrado en los problemas profesionales en su contexto laboral y social. El componente investigativo debe aportar el enfoque para la solución de las tareas profesionales que realiza el estudiante. La extensión universitaria contribuye a cumplir la misión social de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), por medio de la promoción deportivo cultural, que tiene como escenario fundamental la escuela y el combinado deportivo.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y partiendo de que durante la carrera de Licenciatura en Cultura Física reciben un cúmulo de conocimientos y habilidades pedagógicas que le sirven de base para enfrentar su labor profesional, carecen de vivencias que le permitan desempeñarse de manera eficaz en la práctica cotidiana, hemos dirigido nuestra investigación en cómo favorecer el desempeño de los estudiantes, para ello nos hemos trazado como objetivo: Valorar la influencia de la Práctica Laboral Investigativa II en el desempeño de los estudiantes en la impartición de las clases de Educación Física en la enseñanza Media Básica en la provincia de Matanzas.

La revisión teórica realizada para conocer la posición asumida por los diferentes investigadores en relación con el término desempeño, permite a las autoras definir que el desempeño se expresa en la interrelación e integración dialéctica que debe existir entre los

conocimientos, habilidades pedagógicas adquiridas y el modo de actuación del individuo, donde se demuestra dominio de las tareas y funciones diseñadas para este rol, en un contexto dado. Es la conjugación armónica entre el "saber", "saber hacer" y "saber ser".

DESARROLLO

Entre los métodos teóricos se seleccionan el histórico-lógico, el método de Observación, entrevista y los datos obtenidos se procesaron con el Programa Excel y en el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre plataforma de Windows.

En la investigación fueron muestrados 66 estudiantes del CD de 3er año II semestre que cumplen con su Formación laboral investigativa en las escuelas de enseñanza Media Básica en el municipio de Matanzas, 2 asesores de la Facultad de Cultura Física y los tutores de la PLI II. (tabla 1)

Una vez procesados los datos, se procede al análisis de los resultados obtenidos, los que se representan a continuación.

Tabla 1. Resumen de la evaluación de los estudiantes en la impartición de la clase práctica de Educación Física.

Aspectos a Evaluar	MB	%	B	%	R	%
Cumplimiento de los objetivos de la clase	55	83,3	11	16,6	-	-
Dominio y aplicación del contenido.	50	75,7	14	21,1	2	3,03
Motivación mantenida en la actividad.	51	71,2	13	19,6	2	3,03
Atención a las diferencias individuales y	49	74,2	17	25,7	-	-
Creatividad del educador.	48	72,7	17	25,7	1	1,51
Propiciar respuestas motrices de los niños.	48	72,7	18	27,2	-	-
Desarrollo de la independencia de los niños .	51	71,2	15	22,7	-	-
Utilización correcta de medios de enseñanza..	54	81,8	12	18,1	-	-
Dominio del lenguaje apropiado a la edad.	56	84,8	10	15,1	-	-
Dinamismo y participación de los niños.	50	75,7	16	24,2	-	-
Tiempo de duración de la actividad.	55	83,8	11	16,6	-	-
PROMEDIO GENERAL	567	78,9	154	21,1	5	0,68

Como se puede observar en la tabla 1, los resultados de la impartición de la clase práctica, fueron muy buenos, para ello tuvimos en cuenta la suma de los 11 aspectos a evaluar y lo

multiplicamos por los 66 estudiantes, esta operación nos dio un total de 726 aspectos, por regla de 3 conocimos el % general individual de cada aspecto a medir.

Se aprecia que todos los indicadores están por encima del 70% con evaluaciones de MB, destacándose en 1er lugar con 84,8% el dominio del lenguaje apropiado de los niños, 2do lugar en la ubicación, con 83,8 % el cumplimiento del tiempo planificado para la clase y en 3er lugar con 83,3 % el cumplimiento de los objetivos aspectos estos de gran interés en las clases, pues a través de ellos podemos hacer nuestras clases más amenas, motivadas y creativa

Los valores más bajos, pero también evaluados de MB, con 71,2 %, los aspectos relacionados con la Motivación mantenida en toda la actividad. Estado de ánimo de los niños, el Desarrollo de la independencia de los niños y dominio del espacio o sea que sobresalen los aspectos donde se ponen de manifiesto la correcta dirección de la clase práctica realizada por cada estudiante, para un total general de un 78,9 % de MB.

Solo en 2 clases fueron evaluados de Regular, los aspectos Dominio y aplicación del contenido tener en cuenta propiciar su enriquecimiento y variabilidad por los niños. y Motivación mantenida en toda la actividad. Estado de ánimo de los alumnos, ambos con el 3,03% y 1 clase la Creatividad del educador con evaluación de Regular para 1,51%.

Estos resultados nos indican que los estudiantes han cumplido con los objetivos de la PLI II, que con el trabajo conjunto de todo el colectivo de la DFLI y los tutores hemos logrado la adquisición de las Habilidades Profesionales pedagógicas en la Enseñanza Primaria de nuestros estudiantes, que sentará las bases para cumplir con las exigencias.

Criterio de los estudiantes de sus vivencias en la Práctica Laboral Investigativa II

1. Consideran que es una gran experiencia trabajar con los adolescentes y conocer sus características Anátomo-Fisiológicas y Psico-Pedagógicas individuales.
2. Que es una oportunidad para demostrar los conocimientos teóricos recibidos en estos años en la carrera y su interrelación con la práctica, así como el trabajo educativo en función de desarrollar valores, aplicando los Principios y Leyes, de los cuales aprendimos en Teoría y Metodología de la Educación Física, los juegos y sus diferentes formas novedosas de ejecución.

3. Aprendimos a planificar clases con la ayuda de la tutora, teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas para cada grado, así como el trabajo con el registro de asistencia, teniendo en cuenta la diferencia de los alumnos por su condición física, por los trastornos de conducta que presentan, por sus diferencias especiales, lo que nos hace reflexionar y seleccionar los métodos más idóneos para incorporarlos a la actividad física y ver no solo las deficiencias sino además sus logros, sintiendo satisfacción al escuchar la palabra “Maestro”.
4. Conocimos las relaciones interpersonales que existen entre los profesores, entre los profesores y el colectivo de trabajadores y entre los profesores y alumnos, constituyendo un proceso bilateral donde el alumno aprende del profesor y recíprocamente, así como prepararnos para la etapa laboral.

¿Qué significado posee la PLI II, para su formación profesional?

1- Constituye un escenario ideal para poner en práctica los conocimientos adquiridos, permitiéndonos interrelacionar las materias para realizar un trabajo integral.

2- Inolvidable Experiencia, bonita e integradora de gran utilidad para la carrera y la vida, por lo que nos sentimos más fortalecidos en nuestra Orientación Vocacional y como futuros profesionales.

3- Valorar la importancia que tiene ser profesor de Educación física para la formación de los niños y para la Sociedad en general, además Amar la Educación Física.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos fueron positivos, se evidencia el desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas, fundamentalmente el dominio del contenido de acuerdo con las orientaciones metodológicas para la enseñanza media. Se constata además el fortalecimiento de su orientación vocacional al dejar plasmados sus criterios y aceptación por la carrera seleccionada, considerando que con la preparación metodológica recibida y su vinculación con las actividades prácticas lo ayudarán más en su profesión como especialista de la Cultura Física, teniendo en cuenta los resultados alcanzados es necesario la continuación de su preparación fundamentalmente en la motivación, creatividad y el trabajo individual a realizar con sus alumnos, por lo que se debe intensificar los encuentros metodológicos con los estudiantes a fin de mejorar la calidad del proceso docente educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, J. y colectivo de autores (2001) Programa y Orientaciones metodológicas de Educación Física enseñanza Secundaria Básica. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- Casado, M. (2004) Acciones para la dirección de la Práctica Laboral Investigativa de Educación Física en la Facultad de Cultura Física de Holguín. Tesis de Diplomado en Educación Física. Facultad de Cultura Física. Holguín, Cuba.
- Castillejo, R. (2003) Estrategia de superación para propiciar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales a través de la dirección de la clase, en los profesores de Educación Física en la etapa de adiestramiento laboral. Tesis presentada en opción al título de Máster en Educación Física Contemporánea. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Ciudad de la Habana, Cuba.
- Colectivo de autores. (1996). Manual del profesor de Educación Física I. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Editorial Deportes. La Habana.
- Colectivo de autores. (2001). Programa y orientaciones metodológicas de Educación Física enseñanza Secundaria Básica. Editorial Deportes. La Habana.
- Díaz, F. & G. Hernández. (1998). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Editorial Mc Graw Hill. Distrito Federal. México.
- Mirabal, N. y otros. (2011). Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF. Editorial Deportes. La Habana.
- Paula, O. Conferencia. (2014) *Dirección de equipos deportivos*. Maestría Psicología del Deporte. Matanzas.
- Pestana, O. (2013) Estrategia didáctica para contribuir a un adecuado desempeño preprofesional en la Práctica Laboral Investigativa (PLI) de Educación Física. <http://www.efedeportes.com/Revista> digital- Buenos Aires, Argentina. Año 18- No. 176. Volumen 17. enero 2013
- Ruiz, A. (2007) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo II. Editorial Deportes. La Habana.

Anexo 1. Ubicación de los estudiantes en las ESBU y Pre del municipio Matanzas.

No.	Escuelas (Combinado 1) Pueblo Nuevo	Apellidos y Nombres

1	ESBU “ Generación del centenario”	Díaz Cabrera Alejandra Guerra García Merary Trujillo López Royniel
2	ESBU “ Protesta de Baraguá”	Amores Pérez Daniel Travieso Ynfante De la Puente Yailén Martell Guerra Eilén Abreu Hurtado Josué David Chaveco Cazañas Jorge Julio
3	ESBU “Antonio Berdayes”	Gómez Ballester Sergio Antonio Galindo Batista Raquel Travieso Beruvides Jorge Luis Acosta Fernández Meylin Rodríguez Pino Ranniel Peñate Hernández Yaissel Pérez González Richard
4	Pre “Enrique Hart”	Romeu Castellanos Rolando David Pérez Ferres Alejandro Zayas Cayarga Frank Hernández Santos Daniel
5	ESBU “Cándido González”	Pérez Alonso Mirialys
6	ESBU “ Pablo de la Torriente Brau”	López Pérez Carlos Javier Lorenzo Hernández Yasmany Lázaro Rivero Zulueta Lázaro Richard Rodríguez Rodríguez Carlos Yoan
7	ETP “Alvaro Reynoso”	Cameraza Rodríguez Amanda Calvo Crombet Carlos Alberto Ricardo Solís Eloy Herrera Pino Ilian Eladio Rodríguez García Niuman Jalber
10	ESBU “Reynold García”	Milián Colomé Yoan

		Ramírez Guerra José Alejandro Sanz Horta Héctor Luis
11	ESBU “República de Angola”	Arcia González Aylin Toledo Álvarez Geidy Mercedes González Prado Jorge Luis
12	Pre “José L.Dubrock”	Betancourt García Frank David González Suarez Alberto Alejandro Lurbe Cabrera Nilo Alejandro Llanes Arencibia Irán David Céspedes Álvarez Cristian Cruz Suárez Brian Alex
13	ESBU “Ramón Mathieu”	Hernández Perdomo Cristian Ortega Cancio Dianelys Rondón Almeida Naomi Chris Hernández Suárez Melisa Rodríguez Vasallo Gretter Pino Pérez Ariel Omar Bernáldez Rodríguez Adriano Rodríguez Rodríguez Enrique David
14	ESBU “Héroes del Moncada “	Collazo Reyes Dannis Ivián Machado Cabrera Lismey Del Puerto Díaz Giancarlo González Alfonso Randiel Guillermo

Anexo. 2. Resumen de la evaluación de los estudiantes en la impartición de la clase práctica de Educación Física

Aspectos a Evaluar	MB	%	B	%	R	%
Cumplimiento de los objetivos de la clase	55	83,3	11	16,6	-	-
Dominio y aplicación del contenido. Enriquecimiento y variabilidad	50	75,7	14	21,1	2	3,03
Motivación mantenida en toda la actividad. Estado de ánimo de los niños	51	71,2	13	19,6	2	3,03
Atención a las diferencias individuales y	49	74,2	17	25,7	-	-
Creatividad del educador.	48	72,7	17	25,7	1	1,51
Propiciar respuestas motrices de los niños por su propia iniciativa.	8	7	8	2	-	-
Desarrollo de la independencia de los niños y dominio del espacio	51	71,2	15	22,7	-	-
Utilización correcta de los medios de enseñanza..	54	81,8	12	18,1	-	-
Dominio del lenguaje apropiado a la edad de los niños.	56	84,8	10	15,1	-	-
Dinamismo y participación de los niños..	50	75,7	16	24,2	-	-
Tiempo de duración de la actividad.	55	83,8	11	16,6	-	-
PROMEDIO GENERAL	567	78,9	154	21,1	5	0,68

**DIAGNÓSTICO DEL RESULTADO DE LOS DEPORTES CONVOCADOS PARA
LOS JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES**

Autores: M. Sc. Yordanys Alvarez Martínez⁸; M. Sc. Evelio Valdés Cárdenas⁹

RESUMEN

⁸ Universidad de Matanzas yordanys.alvarez@umcc.cu. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor orcid: [0000-0002-9283-1930](https://orcid.org/0000-0002-9283-1930)

⁹ Universidad de Matanzas evelio.valdes@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor orcid: [0000-0001-5264-8157](https://orcid.org/0000-0001-5264-8157)

El estudio del comportamiento de los resultados en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales posibilita establecer nuevas planificaciones teniendo en cuenta estos resultados. Por lo que se considera, diagnosticar el resultado de los deportes convocados para los Juegos Deportivos Escolares Nacionales en el período del 2014 al 2018 de la provincia de Matanzas. En el desarrollo se abordan los referentes teóricos relacionados con la selección deportiva, las particularidades de este proceso a partir de los criterios de especialistas e investigadores de esta materia en el deporte, así como la evolución de los juegos deportivos escolares y los deportistas más destacados en Cuba. Se hace referencia a la población y muestra, métodos y procedimientos estadísticos, además de ofrecer el resultado del análisis de documentos y de la entrevista realizada a los responsables del deporte escolar en la provincia de Matanzas.

Palabras claves: Escolares, Deportivos, Juegos, Matanzas.

SUMMARY

The study of the behavior of the results in the National School Sports Games makes it possible to establish new plans taking these results into account. For what is considered, diagnose the result of the sports called for the National School Sports Games in the period from 2014 to 2018 in the province of Matanzas. Chapter I addresses the theoretical references related to sports selection, the particularities of this process based on the criteria of specialists and researchers on this subject in sport, as well as the evolution of school sports games and the most outstanding athletes in Cuba. Within the methodological design, reference is made to the population and sample, statistical methods and procedures, in addition to offering the result of the analysis of documents and the interview conducted with those responsible for school sports in the province of Matanzas.

Keywords: School, Sports, Games, Slaughter.

RÉSUMÉ

L'étude du comportement des résultats aux Jeux nationaux du sport scolaire permet d'établir de nouveaux plans tenant compte de ces résultats. Pour ce qui est considéré, diagnostiquer le résultat des sports appelés aux Jeux nationaux du sport scolaire dans la période de 2014 à 2018 dans la province de Matanzas. Le chapitre I aborde les références théoriques liées à la sélection sportive, les particularités de ce processus basé sur les critères de spécialistes et de chercheurs sur ce sujet dans le sport, ainsi que l'évolution des jeux sportifs scolaires et des

athlètes les plus remarquables. à Cuba. Dans la conception méthodologique, il est fait référence à la population et à l'échantillon, aux méthodes et procédures statistiques, en plus d'offrir le résultat de l'analyse des documents et de l'entretien mené avec les responsables des sports scolaires dans la province de Matanzas.

Mots clés: école, sports, jeux, massacre.

INTRODUCCIÓN

La atención a las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) debe estar centrada en los deportes que realmente puede potenciar la provincia, que el proceso de selección deberá responder a la calidad de cada territorio y lograr un sistema competitivo provincial y municipal que ayude a la selección del talento deportivo, como también trazar estrategias de desarrollo a nivel municipal para aquellos deportes que pueden tener una atención local. Cada acción que se haga en la actividad deportiva implica un fundamento económico, lo que hace necesario revisar de forma integral el potencial y la utilidad que se le da a los recursos en función de la reserva deportiva.

Con la realización de este trabajo se priorizan los aspectos estadísticos de interés para la provincia en un diapasón más amplio, con un acercamiento a las nuevas transformaciones evaluativas que tienen los juegos con la inclusión de la puntuación por medallas.

Partiendo de los argumentos antes planteados se plantea como **situación problemática** que: Desde el año 2014 hasta el 2018 se ha apreciado un descenso en los resultados deportivos de Matanzas en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales situándose por encima del séptimo lugar, cuyas causas no han sido precisadas. En correspondencia se presenta como **problema de investigación:** ¿Cuáles son las causas que influyen en el resultado de los deportes convocados para los Juegos Deportivos Escolares Nacionales en el período del 2014 al 2018 de la provincia de Matanzas?

De ahí, que el objetivo de este trabajo esté dirigido a Diagnosticar las causas que influyen en el resultado en los deportes convocados para los Juegos Deportivos Escolares Nacionales en el período del 2014 al 2018 de la provincia Matanzas.

DESARROLLO

Para la realización de esta investigación se entrevistaron a 2 metodólogos y 16 comisionados de los deportes y grupos de deportes que participan en los Juegos Deportivos Escolares en la provincia Matanzas.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el análisis de documentos, la entrevista, la estadística descriptiva e inferencial.

Análisis de documentos: se utilizó para la consulta de las normas y procedimientos relacionados con el reglamento oficial para la recopilación de datos de los juegos deportivos escolares, en particular los resultados de la provincia Matanzas.

Entrevista: Se entrevistaron a dos metodólogos y dieciséis comisionados de los deportes y grupos de deportes para conocer la participan en los Juegos Deportivos Escolares en la provincia de Matanzas.

Resultados obtenidos por la provincia de Matanzas por grupos de deportes

Los resultados obtenidos por la provincia de Matanzas en las últimas cinco ediciones de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales por deportes y por grupos de deportes.

Dentro de los deportes de combate se aprecia que el Boxeo es el deporte que presenta resultados deficientes desde el 2014 hasta el 2017, ya para el año 2018 se nota una mejora significativa alcanzando el 7^{mo} lugar nacional, esto coincide con el planteamiento que hace el comisionado de este deporte de realizar un reajuste de la fuerza técnica en este nivel ya que podía ser unos de los factores que no permitían el desarrollo del boxeo en el nivel escolar.

El deporte que sobresale en estas cinco ediciones, con un 3^{er}, 4^{to} y 2^{do} lugar alcanzado es el Karate Do, aunque en los últimos dos años ha existido un descenso de estos resultados apareciendo en el 7^{mo} lugar.

En los deportes de arte competitivo se aprecia que los más sobresalientes en sus resultados en el período seleccionado son el Clavado, alcanzando 3^{er}, 4^{to}, 3^{er}, 2^{do} y 1^{er} lugar y la Vela 5^{to}, 4^{to}, 2^{do}, 2^{do} y 5^{to} lugar en este mismo orden desde el período del 2014 al 2018, situándose en casi todos los años dentro de los cinco mejores lugares a nivel nacional. Según el planteamiento del comisionado de este grupo de deportes, por un período de tres años los clavadistas de la selección nacional tenían una base de entrenamiento en la EIDE. Esto dio margen a que los atletas tuvieran una mejor preparación y mejores condiciones para los entrenamientos y dentro de los deportes de resultados deficientes se encuentra la Gimnasia Rítmica, con un 7^{mo}, 8^{vo}, 5^{to}, 13^{er} y 6^{to} lugar alcanzados en este mismo orden por

año aunque en su última participación hay un resultado favorable con respecto al año anterior pero aun así no se encuentra dentro de los mejores resultados.

Dentro de los deportes de tiempos y marcas de mejores resultados se tiene el Canotaje con un 1^{er} lugar en el período seleccionado, el Ciclismo con un 2^{do}, 3^{er}, 2^{do}, 4^{to} y 6^{to} lugar y el Tiro Deportivo con un 3^{er}, 4^{to}, 10^{mo}, 1^{er} y 2^{do} lugar, aunque en el 2016 tuvieron un descenso de sus resultados alcanzando el 10^{mo} lugar, en los años siguientes se situó en el 1^{ro} y 2^{do}. El deporte con peor resultado fue el atletismo, ubicándose en los lugares 12^{do}, 14^{to}, 15^{to}, 16^{to} y 16^{to}.

Dentro de los deportes con pelotas el más destacado es el Tenis de Mesa alcanzando 3^{er}, 4^{to}, 1^{er}, 3^{er} y 2^{do} lugar en el período seleccionado y dentro de los deportes de resultados desfavorables tenemos al Fútbol con un 9^{no}, 9^{no}, 12^{do}, 13^{er}, 4^{to} lugar y el Bádminton con un 11^{no} lugar en las últimas ediciones, aunque el primero tuvo un ascenso significativo en la última edición al 4^{to} lugar.

Resultados alcanzados por la provincia de Matanzas en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales en el período del 2014 al 2018

Se puede evidenciar que la provincia de Matanzas mantuvo un séptimo lugar en las tres primeras ediciones de las seleccionadas, del 2014 hasta el 2016, para en el año 2017 descender a un décimo lugar con resultados desfavorables en muchos de los deportes. Consiguieron situarse en el sexto lugar para la última edición analizada de este período siendo este un resultado satisfactorio para la provincia.

De manera general se puede observar que el deporte que mejores resultados aportó a la provincia en el período del 2014 al 2018 en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales fue el canotaje, manteniéndose en el primer lugar en las cinco ediciones. Por el contrario, el boxeo y el atletismo no tuvieron resultados satisfactorios en el período, manteniéndose en los últimos lugares. Por grupos deportivos en este período del 2014 al 2018 quienes obtuvieron los mejores resultados fueron los deportes de arte competitivo.

Resultados obtenidos en las entrevistas aplicadas a los comisionados deportivos de la provincia Matanzas

Una vez que se aplicaron las entrevistas a los comisionados deportivos de la provincia de Matanzas se procesó toda la información recopilada y los resultados se muestran a continuación:

Pregunta 1. ¿Cuál es su consideración sobre los resultados de la provincia Matanzas en las últimas cinco ediciones de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales?

De manera general los diferentes entrevistados consideran que los resultados alcanzados por la provincia Matanzas en las últimas cinco ediciones de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales han mejorado e incrementado satisfactoriamente para algunas de las disciplinas deportivas, mostrando estabilidad en los resultados obtenidos y notándose grandes avances, aunque para otros deportes no ha sido lo esperado ya que existe inestabilidad y deficiencia en los resultados. Se puede decir que los resultados han sido regulares teniendo en cuenta que estos corresponden con las condiciones con que cuenta la provincia, además de la adecuada selección de los talentos para cada disciplina deportiva y su permanencia en la EIDE, que la fuerza técnica cada vez es más joven y con menos experiencia que los de hace varios años atrás, también que las instalaciones deportivas y los medios materiales han sufrido mucho deterioro. Esto no quiere decir que no se pueda continuar mejorando los resultados de la provincia ya que Matanzas cuenta con grandes potencialidades en el deporte escolar.

Pregunta 2. ¿Cree usted que sería necesario crear nuevas acciones que permitan mejorar el proceso? En caso de responder afirmativamente mencione cuáles.

La mayoría de los entrevistados consideran necesario la creación de nuevas acciones que permitan mejorar el proceso de los Juegos Escolares Nacionales en la provincia como es el caso de:

- ✓ Mejorar e incrementar las condiciones de los implementos y materiales deportivos.
- ✓ Mejorar las instalaciones y áreas deportivas en los municipios y en la EIDE.
- ✓ Estimular a entrenadores y profesores según el trabajo que realizan.
- ✓ Retomar el alto rendimiento en las ESPA.
- ✓ Cumplir con los objetivos estratégicos aprobados en la estrategia del cuatrienio.
- ✓ Incrementar el recurso humano y la fuerza técnica para el fortalecimiento de los municipios ya que es la base del alto rendimiento.
- ✓ Mejorar las relaciones y la coordinación entre el INDER y el Ministerio de Educación (MINED).
- ✓ Brindar cursos de superación a entrenadores, especialistas y técnicos encargados en la preparación de los atletas.

- ✓ Mejorar el trabajo de base en la captación de los estudiantes.
- ✓ Incrementar el trabajo en las escuelas y en los municipios.
- ✓ Mejorar el trabajo de los entrenadores de base y los profesores de Educación Física.
- ✓ Incrementar la categoría pioneril en la EIDE.
- ✓ Incrementar las competencias y topes en los diferentes deportes.
- ✓ Superación de los entrenadores y capacitación de los técnicos para mejorar la calidad de la fuerza técnica.
- ✓ Fortalecer las acciones con los consejos científicos y darle solución a las demandas tecnológicas.
- ✓ Motivar el trabajo de los deportes en los 13 municipios de la provincia.
- ✓ Mejorar la selección de los posibles talentos deportivos e ingresarlos a los centros provinciales como es el caso de la EIDE y la Base Náutica.
- ✓ Lograr la estabilidad de la fuerza técnica.
- ✓ Concentrar a los atletas para cumplimentar la preparación.
- ✓ Proponer a los entrenadores más capacitados para preparar a los atletas.
- ✓ Mejorar las condiciones de vida de los deportistas dentro de la EIDE.
- ✓ Aumentar la matrícula de los atletas en la EIDE.
- ✓ Mejorar la infraestructura de la EIDE, fundamentalmente para los alumnos internos.

Pregunta 3. ¿Considera usted que un estudio diagnóstico sobre los resultados de las últimas ediciones posibilita caracterizar los diferentes deportes o grupos de deportes y además establecer nuevas acciones? Argumente según su criterio.

La mayoría de los entrevistados consideran que es necesario realizar un estudio diagnóstico sobre los resultados de las últimas cinco ediciones de los Juegos Escolares Nacionales debido a la inestabilidad que se ha presentado en los resultados ya que este permite evaluar cada deporte en correspondencia con los resultados alcanzados y el nivel de exigencia de los mismos, además brinda información acerca de las dificultades y deficiencias existentes y permite realizar nuevos estudios del cuatrienio y trabajar en base de las deficiencias detectadas, definir con exactitud las características de los resultados y establecer parámetros y acciones, así como conocer las condiciones actuales de los diferentes deportes, tanto de la organización como del sistema de preparación de los atletas, además de analizar las fortalezas y debilidades de cada agrupación de deportes las cuales poseen diferentes

características. Este diagnóstico da la media de donde están los problemas y qué acciones se deben tomar para mejorar las dificultades, también hace posible una mejor caracterización para realizar y aplicar nuevas acciones que permitan lograr mejores resultados para aquellos deportes que han estancado o retrocedido.

Se entrevistó al responsable de la organización de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales en la provincia de Matanzas, Juan Aldama Sual, el cual alega que en muchos de los casos la información del comité organizador de las provincias sedes por deportes se retrasan lo que influye negativamente en el funcionamiento del proceso.

Causas que propiciaron la disminución del rendimiento en el deporte escolar en la provincia Matanzas en el período del 2014 al 2018

En la provincia de Matanzas se ha apreciado un descenso en los resultados del deporte escolar en estas últimas ediciones, según los análisis realizados en la investigación las principales causas que influyen en esta problemática son las siguientes:

- ✓ Carencia y deterioro de los implementos de trabajo.
- ✓ Las malas condiciones con que cuentan las instalaciones y áreas deportivas en los municipios y en la EIDE.
- ✓ Escasa matrícula en la EIDE.
- ✓ No existe coordinación entre el INDER y el Ministerio de Educación (MINED).
- ✓ Problemas en la base, ya que los alumnos ingresan al centro con pocos conocimientos técnico- tácticos.
- ✓ Las condiciones de vida en el centro no son las mejores, fundamentalmente para los alumnos internos.
- ✓ La no adecuada selección de los posibles talentos deportivos.
- ✓ La fuerza técnica cada vez es más joven y con menos experiencia.

Las causas expuestas anteriormente influyen negativamente en los resultados alcanzados por la provincia Matanzas en las últimas ediciones de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales. Se deberán acometer acciones para mejorar los resultados en los venideros Juegos Deportivos Escolares Nacionales.

CONCLUSIONES

A partir de la revisión bibliográfica se establecieron los presupuestos teóricos de la investigación tomando como referencia los conceptos de selección deportiva y las

particularidades de este proceso, teniendo en cuenta los criterios de especialistas e investigadores de esta materia en el deporte, así como la evolución de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales y de los atletas cubanos surgidos de ellos. Durante la realización del diagnóstico se corroboró que la provincia obtuvo resultados positivos en el Canotaje logrando mantener la primera posición en las últimas cinco ediciones de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales. El Tenis de Mesa, es el único deporte que ha alcanzado el primer lugar dentro del grupo de deportes con pelotas. El Boxeo y el Atletismo son los deportes con resultados más negativos en el período analizado. Se identificaron las causas que pudieran estar influyendo negativamente en el desarrollo del deporte en la provincia de Matanzas, así como las acciones que se deben acometer para mejorar el proceso de preparación de los atletas y alcanzar mejores resultados en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blázquez, D., Et al (1995). "La Iniciación deportiva y el deporte escolar" INDER Publicaciones. (Barcelona). Bompa, T. La selección de atletas con talentos. Traducción de la Revista Red.
- Colectivo de autores (2018). Folleto resumen de los 54 juegos deportivos escolares nacionales. Dirección de Organización y Preparación Deportiva, Ed. INDER, La Habana, Cuba.
- Estévez, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- Folleto resumen de los 53 juegos deportivos escolares nacionales. Dirección de Organización y Preparación Deportiva, (2017). Ed. INDER, La Habana, Cuba.
- Folleto resumen de los 54 juegos deportivos escolares nacionales. Dirección de Organización y Preparación Deportiva, (2018). Ed. INDER, La Habana, Cuba.
- Folleto resumen estadístico del deporte escolar. Dirección de Organización y Preparación Deportiva, (2016). Ed. INDER, La Habana, Cuba.
- Fomin, N.A (1986). En el camino hacia la maestría deportiva. Editorial Moscú, (Moscú). Ministerio de Educación. Resolución Conjunta INDER-MINED N° 1/07. La (Habana).

Peredo, D. (2018). Bases Generales de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales. (Perú). 2018.

Pila, H. (1996). Actualización de las Normas de Capacidades Motrices y sus Características en la Población Cubana, como Medio de Evaluación de los Planes y Programas de la Cultura Física General en Cuba, informe a la presidencia del INDER, (Cuba). 1996.

Pila, H. y García G. (2000). Método y Normas para Evaluar la Preparación Física y Seleccionar Talentos Deportivos. (México), editorial Supernova.

SITUACIONES PROBLÉMICAS INTERDISCIPLINARIAS PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA

Autor: M. Sc. Darmary Rodríguez Varis.¹⁰

RESUMEN

Las situaciones problémicas desarrollan el pensamiento creador y logran una motivación hacia el aprendizaje en los estudiantes; a su vez la interdisciplinariedad posibilita la relación y aplicación de los conocimientos de diversas materias. El trabajo parte de una revisión sobre la aplicación de la interdisciplinariedad unido a la enseñanza problémica, en particular las situaciones problémicas en la Educación Superior. El estudio se realizó teniendo en cuenta la importancia de este tipo de método de enseñanza y algunas carencias metodológicas de profesores de la carrera Licenciatura en Cultura Física relacionadas con la elaboración y utilización del mismo. El objetivo consiste en proponer una estructura que permita la elaboración de situaciones problémicas interdisciplinarias en las asignaturas de dicha carrera. Los métodos utilizados fueron el análisis de documentos, observación y encuesta. Los resultados del estudio están dirigidos a propiciar en los profesores el empleo de situaciones problémicas interdisciplinarias durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: situación problémica; interdisciplinariedad; aprendizaje.

ABSTRACT

Problem situations develop creative thinking and achieve motivation towards learning in students; at the same time, interdisciplinarity enables the relationship and application of knowledge of various subjects. The work starts from a review on the application of interdisciplinarity linked to problem teaching, in particular problem situations in Higher

¹⁰ Facultad Ciencias de la Cultura Física. Profesora Universidad de Matanzas. darmary.rodriguez@umcc.cu
orcid: [0000-0003-4130-7714](https://orcid.org/0000-0003-4130-7714).

Education. The study was carried out taking into account the importance of this type of teaching method and some methodological deficiencies of professors of the Bachelor of Physical Culture career related to its preparation and use. The objective is to propose a structure that allows the elaboration of interdisciplinary problem situations in the subjects of said career. The methods used were the analysis of documents, observation and survey. The results of the study are aimed at encouraging teachers to use interdisciplinary problem situations during the teaching-learning process.

Keywords: problem situation; interdisciplinarity; learning.

RÉSUMÉ

Les situations problématiques développent la pensée créative et suscitent la motivation à apprendre chez les élèves; en même temps, l'interdisciplinarité permet la relation et l'application des connaissances de divers sujets. Le travail part d'une revue sur l'application de l'interdisciplinarité liée à l'enseignement à problèmes, en particulier les situations à problèmes dans l'enseignement supérieur. L'étude a été réalisée en tenant compte de l'importance de ce type de méthode d'enseignement et de certaines lacunes méthodologiques des professeurs du baccalauréat en culture physique de carrière liées à sa préparation et à son utilisation. L'objectif est de proposer une structure permettant l'élaboration de situations problématiques interdisciplinaires dans les sujets de ladite carrière. Les méthodes utilisées étaient l'analyse de documents, l'observation et l'enquête. Les résultats de l'étude visent à encourager les enseignants à utiliser des situations problématiques interdisciplinaires au cours du processus d'enseignement-apprentissage.

Mots-clés: situation problématique; l'interdisciplinarité; apprentissage.

INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe concebirse de manera interactiva para que los estudiantes sean entes activos y asimilen de forma consciente los contenidos, autocontrolen su propio aprendizaje y adquieran un estilo de pensamiento creativo. Esto puede lograrse mediante la combinación de la interdisciplinariedad con la enseñanza problémica.

La enseñanza problémica ha sido estudiada por diversos pedagogos y cuya esencia es que los estudiantes guiados por el profesor se introducen en el proceso de búsqueda de la solución de problemas nuevos para ellos. Estos problemas se plantean en forma de

contradicciones lo cual deviene en el desarrollo de la independencia cognoscitiva (Danilov, M.A. & Skatkin, M.N. 1980; Majmutov, I.1983; Martínez, M. 1987; Torres, P. 1996).

En la enseñanza problémica se distinguen las categorías, que son los conceptos fundamentales que reflejan las propiedades más generales y esenciales de los fenómenos de la realidad y la cognición, son los peldaños del conocimiento. Una de sus categorías es la situación problémica. Esta constituye el momento inicial del pensamiento, que provoca la necesidad cognoscitiva del alumno y crea las condiciones internas para la asimilación en forma activa de los nuevos conocimientos y los procedimientos de la actividad (Majmutov, I.1983). También constituye la relación entre el sujeto y el objeto del conocimiento en el proceso docente, que surge a modo de contradicción, cuando aquel no puede entender la esencia del fenómeno estudiado, porque carece de los elementos necesarios para el análisis y que solo mediante la actividad creadora puede resolver (Martínez, M. 1987).

Respecto a la interdisciplinariedad se plantea que su introducción implica una transformación profunda en los métodos de enseñanza y requiere de un cambio de actitud y de las relaciones entre los docentes y entre profesores y estudiantes.

La interdisciplinariedad facilita el aprendizaje de los estudiantes, quienes reciben los conocimientos debidamente articulados, a la vez que revela el nexo entre los distintos fenómenos y procesos de la realidad que son objeto de estudio, superando la fragmentación del saber. Los capacita para hacer transferencias de contenidos y aplicarlos en la solución de problemas nuevos. Implica formar en los estudiantes valores y actitudes y una visión del mundo globalizadora. (Perera, F. 2000)

El empleo de la interdisciplinariedad y de métodos activos de enseñanza entre los que se encuentran las situaciones problémicas están referidas en la Resolución No. 2/2018 del Ministerio de Educación Superior, Reglamento de Trabajo Docente y Metodológico. En ella se plantea que el colectivo de la disciplina y el de asignatura deben determinar la propuesta de métodos, medios y formas organizativas de la enseñanza que se han de emplear con prioridad, para potenciar el protagonismo del estudiante en su proceso de formación y garantizar el tiempo de autopreparación, a fin de contribuir al desarrollo de su aprendizaje autónomo. También se expresa la precisión de los vínculos intra e interdisciplinarios que se deben lograr para preparar a los estudiantes en la solución de problemas profesionales con un enfoque integral, (MES, 2018).

El Plan de Estudio E de la carrera Licenciatura en Cultura Física responde a las exigencias del Reglamento de Trabajo Docente y Metodológico del MES lo que se manifiesta en los programas de las disciplinas que forman parte del diseño curricular de la carrera. En ellos se expresa que en la impartición de las clases se deben emplear métodos productivos de enseñanza que propicien una participación activa del estudiante que le permita gestionar, construir y reconstruir el conocimiento. Para este empeño se recomienda el aumento de actividades sobre la base de situaciones problémicas que ponen al estudiante en situaciones de búsqueda y tratamiento de la información relacionada con el problema.

Con respecto a las relaciones interdisciplinarias se resalta la necesidad de vincular el contenido de aprendizaje con asignaturas de las diversas disciplinas y con la práctica social, siendo recomendable la introducción en las clases de ejemplos concretos de las diferentes disciplinas del ejercicio de la profesión con el fin de facilitar su comprensión y hacer visible su utilidad e importancia para su formación. También se indica que se deben orientar tareas cuyo contenido aborde situaciones y problemas docentes vinculados a la formación del profesional de cultura física (MES, 2016).

Estas indicaciones y las carencias metodológicas detectadas en algunos profesores de la carrera Licenciatura en Cultura Física han motivado a la autora a efectuar una revisión sobre el tema y realizar este trabajo el cual tiene como objetivo proponer una estructura que permita la elaboración de situaciones problémicas interdisciplinarias contextualizadas a las asignaturas de dicha carrera.

DESARROLLO

Fiallo, (2001) afirma que la interdisciplinariedad es una condición didáctica que permite cumplir el principio de la sistematicidad de la enseñanza y asegurar el reflejo consecuente de las relaciones objetivas vigentes en la naturaleza y la sociedad, mediante el contenido de las diferentes disciplinas que integran el plan de estudio de la escuela actual.

El proceso de enseñanza-aprendizaje interdisciplinario puede definirse como un conjunto de actividades docentes cuyo propósito es la formación de saberes integrados en los estudiantes a través del establecimiento de relaciones interdisciplinarias que se estructuran a partir de la relación entre un eje integrador y todos los componentes del sistema didáctico.

Entre los componentes del sistema didáctico se encuentran los métodos de enseñanza. En los métodos activos o productivos está la enseñanza problémica y una de sus categorías: la situación problémica.

La situación problémica es el eslabón central, la categoría básica de la enseñanza problémica, en la base de ella se encuentra la contradicción entre lo conocido y lo desconocido. Para que esta categoría se revele con mayor claridad, debe quedar explícito en los estudiantes, lo desconocido, lo nuevo, y estar correctamente determinado qué es lo que se va a descubrir para continuar la secuencia lógica del razonamiento problémico teniendo en cuenta que ésta motiva la actividad pensante de los estudiantes y hace surgir el interés y la necesidad de buscar las causas, consecuencias y vínculos del fenómeno estudiado. (Mondéjar, 2005)

La elaboración de una situación problémica depende de la asignatura, del nivel de conocimientos, de las edades y las particularidades individuales de los alumnos, y del grado de preparación que estos poseen para formular y resolver problemas docentes. El profesor tiene que seleccionar dentro de la materia que enseña aquellos conocimientos que pueden ser contradictorios para crear situaciones problémicas, en correspondencia con el objetivo trazado y el contenido a desarrollar en su clase.

El elemento básico de la situación problémica es lo nuevo, lo desconocido que debe descubrirse para resolver correctamente las contradicciones planteadas, para ejercer adecuadamente la acción necesaria" (Matiushkin, 1972). Si se desea provocar en los alumnos la motivación hacia el estudio de una asignatura, por muy poco interesante que parezca, generalmente, la condición imprescindible para que esto se advierta descansa en la habilidad metodológica del profesor para formular contradicciones o ayudar a los alumnos a descubrirlas.

Por todo lo expresado se considera que la combinación de la interdisciplinariedad con situaciones problémicas constituye una vía para incentivar el aprendizaje de los estudiantes y lograr en ellos mayor creatividad e independencia cognoscitiva.

Metodología

La muestra utilizada se seleccionó de manera aleatoria y estuvo conformada por 21 profesores. La selección de la muestra se realizó a partir de los siguientes criterios:

- Que los profesores pertenecieran a varias disciplinas de la carrera Licenciatura en Cultura Física.
- Que se incluyeran profesores de los Centros Universitarios Municipales (CUM) que imparten asignaturas en la carrera.

En el estudio se emplearon métodos de investigación científica tanto teóricos como de nivel empírico. Entre los teóricos: el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y enfoque sistémico-estructural.

Los métodos empíricos incluyeron el análisis de documentos, observación a clases y encuesta. Los documentos analizados fueron la Resolución No. 2/2018, el Plan de Estudio de la carrera, el plan de trabajo metodológico de la facultad, departamentos y algunas disciplinas y programas analíticos de varias asignaturas.

La observación a clases fue empleada con el propósito de constatar si los profesores emplean situaciones problémicas y establecen vínculos interdisciplinarios con las asignaturas del ejercicio de la profesión durante el proceso de enseñanza- aprendizaje. Por su tipo, se empleó una observación estructurada porque la investigadora determinó anticipadamente qué elementos serían atendidos dentro del proceso.

La encuesta se realizó para indagar los conocimientos que poseen los profesores sobre las situaciones problémicas y si emplean estas en clases. El análisis de estos métodos demostró que está indicado en los documentos rectores el uso de vínculos interdisciplinarios y de métodos activos de enseñanza como la problémica. Sin embargo, es utilizado el principio de la interdisciplinariedad en las clases aunque no lo suficiente, pero resulta escaso el empleo de situaciones problémicas en las asignaturas. Existen dificultades por parte de algunos profesores, pues las situaciones que elaboran no son problémicas ya que no responden a las características de las mismas, y además el tema ha sido poco abordado desde el sistema de trabajo metodológico.

Estructura de las situaciones problémicas interdisciplinarias

Para realizar la estructura de las situaciones problémicas fue necesario consultar diversas bibliografías donde se observa que el tema concerniente a la interdisciplinariedad es muy abundante, sin embargo, el referido al empleo de situaciones problémicas como métodos de enseñanza activos o productivos no ha sido muy tratado en el campo de las ciencias aplicadas a la cultura física. En las ciencias pedagógicas existen muchas investigaciones

sobre la estructura de problemas matemáticos y su resolución, por lo que para determinar elementos estructurales de las situaciones problémicas resultó necesario realizar inferencias para acercarlos al contexto en el ámbito de la cultura física.

Algunos autores coinciden al referirse a los problemas por resolver, cuyo propósito es descubrir cierto objeto, la incógnita del problema y consideran como sus elementos estructurales: incógnita (lo buscado), datos (lo dado) y condición (vía de solución) (Companioni, 2005; Hernández, 2016).

Pedagogos referentes en estudios sobre la resolución de problemas matemáticos expresan que en la estructura general de los problemas se encuentran los elementos siguientes: contenido, condiciones y exigencia. El contenido comprende el conjunto de objetos que reflejan, por lo común, hechos reales e intervienen directamente en la exposición que se hace en el texto del problema. Por condiciones se comprende aquella parte del problema que trasmite al que lo resuelve la información inicial acerca del proceso o acontecimiento que se desarrolla. Usualmente se les denomina datos del problema. Por exigencia del problema se comprende aquella parte componente de su estructura general, que especifica el fin u objetivo final a alcanzar por el que lo resuelve. Las exigencias se expresan por lo general por medio de preguntas (Campistrous y Rizo, 1996).

Otra investigación resalta la diferencia entre ejercicios y problemas y en la misma se señala como estructura para todos los ejercicios matemáticos: situación inicial (si), que son los datos o las premisas que se dan en el mismo, la vía de solución (vs), que son los diferentes procedimientos o métodos de demostración y estrategias que son necesarias utilizar para la resolución del ejercicio y situación final (sf), consistente en los elementos buscados en el ejercicio, o la tesis. (LLivina, 1999).

Al analizar cada una de las estructuras de los problemas referidos se observa que en ellos hay elementos coincidentes, aunque con diferentes nombres, como son los datos o situación inicial, las vías de solución y la incógnita o elementos buscados. Tomando en consideración estos criterios la autora define como estructura para la elaboración de una situación problémica la siguiente:

- Información inicial interdisciplinaria
- Contradicción entre lo conocido y lo desconocido
- Orientación final

➤ Vías de solución

La información inicial interdisciplinaria parte de un conocimiento previo conocido por los estudiantes, ya sea porque lo estudiaron o por experiencia propia profesional (en el caso de estudiantes de curso por encuentro) y fundamentalmente debe estar vinculada con las asignaturas del ejercicio de la profesión o con las esferas de actuación profesional.

La contradicción se establece entre los conocimientos previos interdisciplinarios planteados en la información inicial y el conocimiento desconocido. Contradicción es acción y resultado de contradecir lo que alguien afirma. También puede ser la relación de oposición entre dos o más ideas, criterios, actos, etc. lo cual hace que se nieguen entre sí.

La autora de este estudio concuerda con (Guanche y Ramírez, 2016) en que el trabajo de hallar las contradicciones del contenido para el maestro puede resultar difícil y resulta limitado. Para determinar cómo se revelan las contradicciones para crear situaciones problemáticas durante el desarrollo de una clase, es necesario estudiar profundamente cada uno de los contenidos, ampliar y analizar su basamento científico, y establecer regularidades. En ocasiones se debe acudir a diversas fuentes bibliográficas, porque solamente dominando la ciencia en que se basa el contenido del programa se pueden identificar y conocer los ejes de contradicción o las paradojas de las ciencias

La orientación final representa los elementos buscados para resolver la contradicción y se manifiesta en forma de preguntas, incógnitas, propuestas, planteamientos, etc.

Para que los estudiantes resuelvan la situación problemática es necesario las vías de solución. Estas son los procedimientos que se utilizan para resolver la contradicción y están relacionadas con las habilidades que deben desarrollar los estudiantes atendiendo a los objetivos de la asignatura, como pueden ser analizar figuras y esquemas, explicar, caracterizar, comparar, y otras. Para complementar estas habilidades se deben utilizar preguntas o tareas interdisciplinarias relacionando fundamentalmente las asignaturas con las del ejercicio de la profesión para que los estudiantes puedan aplicar y relacionar conocimientos con la práctica social.

La tarea interdisciplinaria es aquella en que el estudiante debe hacer uso de contenidos de diferentes disciplinas y en este sentido interrelacionarlos para inferir posibles soluciones a determinadas problemáticas y que le permiten conformar una visión más global del objeto de estudio y activar contenidos en torno a un tema.

Las situaciones problémicas interdisciplinarias pueden emplearse tanto en la docencia del curso diurno como en el curso por encuentro. En el curso diurno se utilizan en varias partes de la clase, pero en la parte inicial constituye motivación para el nuevo contenido. Constituyen el hilo conductor para que mediante las vías de solución los estudiantes resuelvan la contradicción y cumplan los objetivos propuestos en la clase. En el curso por encuentro también se utiliza para la motivación y formarán parte de la guía de estudio que deben solucionar los alumnos como parte de su autopreparación.

Actividades metodológicas

Resulta necesario dotar a los profesores de la carrera, incluyendo los de los CUM, de procedimientos metodológicos para que puedan emplear con mayor frecuencia en proceso enseñanza-aprendizaje situaciones problémicas interdisciplinarias. De lo anterior se propone un posgrado metodológico sobre enseñanza de situaciones problémicas interdisciplinarias el que incluirá clases metodológicas y reuniones docentes metodológicas. En la preparación además se abordará el tema dentro de la tipología de las clases por encuentro y la inclusión de tareas interdisciplinarias en las guías de estudio.

Validación de la estructura de las situaciones problémicas interdisciplinarias

La estructura de las situaciones problémicas interdisciplinarias se encuentra en proceso de validación por especialistas quienes validarán la fundamentación de la estructura, los elementos estructurales y la posibilidad de emplear dicha estructura en la realización de situaciones problémicas en las diversas asignaturas de la carrera.

CONCLUSIONES

Las situaciones problémicas interdisciplinarias contribuyen al logro de un aprendizaje activo y significativo en los estudiantes, por lo que estas deben utilizarse con mayor frecuencia. La estructura que se propone presenta los elementos: información inicial interdisciplinaria, contradicción entre lo conocido y lo desconocido, orientación final y vías de solución. Esta estructura puede constituir una guía para los profesores de la carrera Licenciatura en Cultura Física que les permitirán contribuir a su empleo a partir del conocimiento para su elaboración. La aplicación de la interdiscipliniedad con las asignaturas del ejercicio de la profesión permite que los estudiantes pueden identificar su aplicación en función de resolver problemas reales de la práctica social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Danilov, M.A; Skatkin, M.N. (1980). *Didáctica de la Escuela Media*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Majmuto, V., Mirza I. (1983). *La enseñanza problémica*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Martínez, M. (1987). *Fundamentos lógico-gnoseológicos de la enseñanza problémica en Filosofía*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Instituto Superior Pedagógico “Enrique J. Varona”, Ciudad de la Habana.
- Torres, P. (1996). *La enseñanza problémica en la Matemática del nivel medio general*. En *Desafío Escolar*. Año 2, Vol. 7. p. 55 – 57. La Habana, enero – feb.
- Perera, L.F. (2000). *La formación interdisciplinaria de los profesores de ciencias: un ejemplo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Física*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.
- Ministerio de Educación Superior (2018). Resolución No. 2/2018 (GOC-2018-460-O25) *Reglamento de Trabajo Docente y Metodológico de la Educación Superior*. La Habana, Cuba.
- Ministerio de Educación Superior (2016). *Plan de estudio “E”*. Carrera Licenciatura en Cultura Física. La Habana, Cuba.
- Fiallo, J. (2001, pp.1-7). *La interdisciplinaria en la escuela: de la utopía a la realidad*. En *pedagogía 2001*. La Habana. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- Mondéjar, J.J. (2005). *Una alternativa metodológica para la enseñanza de la Física con enfoque problémico, en la escuela Secundaria Básica*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos.
- Matiushkin, A.M. (1972, pp. 32). *Las situaciones problémicas en el pensamiento y en la enseñanza*, Editorial Progreso. Moscú.
- Companioni, M. (2005). *Alternativa didáctica para la solución de problemas “no rutinarios” en cuarto grado*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico “José Martí” Camagüey.

Hernández, J.R. (2016). *Sistema de acciones pedagógicas para contribuir a la comprensión de textos de problemas matemáticos*. Maestría: Matemática Educativa. Universidad de Matanzas.

Campistrous, L. y Rizo, C. (1996). *Aprende a resolver problemas aritméticos*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, p. VII y VIII.

Llivina, M. (1999). *Una propuesta metodológica para contribuir al desarrollo de la capacidad para resolver problemas matemáticos*. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Instituto Superior Pedagógico, “Enrique José Varona,” C. Habana.

Guanche, A. y Ramírez, E. (2016). La situación problémica, una vía para incentivar el aprendizaje. *Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales (Barquisimeto - Venezuela) ISSN: 2244-8330, N° 25 julio – septiembre.*

MANUAL DE EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD FINA DE LAS MANOS EN LA EDAD ESCOLAR

Autores: Dr. C. Belkis Hortensia Pentón Hernández¹¹, Dr. C. Danay Quintana Rodríguez¹²
Marlon Carlos González Gallardo¹³

RESUMEN

En los escolares influye la conducta del movimiento y este se manifiesta en la clase de Educación Física, pero a pesar que el control de los movimientos pequeños y precisos tiene una reveladora importancia en el progreso de la vida del ser humano, en la actualidad son insuficientes los ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en la edad escolar, por ello la autora se ha propuesto elaborar un manual de ejercicios que contenga esta conducta motriz fina. Para ello se seleccionó los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y sistémico-estructural-funcional, los empíricos:

¹¹ Doctora en Ciencias de la Cultura Física, Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas. Máster en Ciencias y Juegos Deportivos, miembro del Proyecto de investigación Interacción social. Jefa de la tarea investigativa: Retos de la Educación Física en el entorno social y universitario. Vicedecana de investigación y Posgrado. E-mail: belkis.penton@umcc.cu orcid.org/0000-0002-5510-8698

¹² danay.quintana@umcc.cu, Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, orcid.org/0000-0001-7196-2029

¹³ Licenciado en Cultura Física. Premio al Mérito Científico de la Universidad de Matanzas, orcid.org/0000-0003-3931-590X. E-mail: marlon.gonzalez@umcc.cu

análisis de documentos, encuesta, criterio de especialistas y criterio de usuario, siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. El resultado científico obtenido transforma la calidad de pensar del profesor sustentado en ejercicios de motricidad fina de las manos con sus orientaciones metodológicas.

Palabras clave: Motricidad fina, ejercicios de motricidad fina para las manos y conducta motriz.

ABSTRACT

Movement behavior influences schoolchildren and this is manifested in Physical Education class, but although the control of small and precise movements has a revealing importance in the progress of human life, at present they are insufficient exercises for the development of fine motor skills of the hands in school age, for this reason the author has proposed to develop an exercise manual that contains this fine motor behavior. For this, the theoretical methods were selected: historical – logical, analytical – synthetic, inductive – deductive and systemic – structural – functional, the

empirical ones: document analysis, survey, specialists' criteria and user criteria, also being necessary the use of mathematical and some belonging to descriptive and inferential statistics. The scientific result obtained transforms the quality of thinking of the teacher supported by exercises of fine motor skills of the hands with its methodological guidelines.

Keywords: Fine motor skills, fine motor exercises for the hands and motor behavior.

RÉSUMÉ

Le comportement du mouvement influence les écoliers et cela se manifeste dans les cours d'éducation physique, mais bien que le contrôle de mouvements petits et précis ait une importance révélatrice dans le progrès de la vie humaine, ils sont actuellement insuffisants. des exercices pour le développement de la motricité fine des mains à l'âge scolaire, c'est pour quoi l'auteur a proposé de développer un manuel d'exercice

contenant ce comportement de motricité fine. Pour cela, les méthodes théoriques ont été retenues: historiques - logiques, analytiques - synthétiques, inductives - déductives et systémiques - structurelles - fonctionnelles, les méthodes empiriques: analyse documentaire, enquête, critères de spécialistes et critères utilisateurs, étant également nécessaire l'utilisation du mathématiques et certaines appartenant à des statistiques descriptives et inférentielles. Le

résultats scientifique obtenu transforme la qualité de la pensée de l'enseignant appuyée par des exercices de motricité fine des mains avec des orientations méthodologiques.

Mots clés: Motricité fine, exercices de motricité fine des mains et comportement moteur.

INTRODUCCIÓN

La motricidad humana tiene una manifestación en la Educación Física, esta contribuye al desarrollo armónico del escolar mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, propiciando el descubrimiento y consolidación de las posibilidades de movimiento. Esta área de la cultura física se organiza llevando un orden lógico y sistematizado de los contenidos de todas las tareas que durante la vida escolar permiten que la misma cumpla sus objetivos como componente de la educación integral, además ejerce una incidencia sobre la esfera cognitiva, social y afectiva. La Educación Física como componente de la educación integral tiene importancia vital en la formación de las nuevas generaciones, pues en la educación primaria se dan las condiciones para estimular y alcanzar un buen desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices deportivas, conocimientos teóricos y hábitos de higiene, todo lo cual posibilita realizar con éxito las tareas que en el orden práctico les plantea la sociedad, la escuela y la familia. (González, 2004).

La Educación Física desde el punto de vista didáctico se manifiesta en motricidad gruesa y motricidad fina, esta última presenta gran importancia en el desarrollo de la vida social del ser humano.

En estudios iniciales, cuando comienza a surgir este fenómeno, los términos utilizados en bibliografías especializadas son diversos como: praxia fina, conductas motrices finas, micromotricidad, motora fina, coordinación específica, coordinación ojo-mano, destreza fina y después de múltiples estudios actuales, el término más utilizado para referirla es motricidad fina.

Para la investigación que se presenta se asume la denominación de motricidad fina de las manos según (Pentón, 2018) “es el control de los movimientos pequeños, precisos de los dedos de las manos y el movimiento activo de las muñecas en su refinamiento manual”.

Su evolución comienza con la formación, desarrollo continuo hasta culminar con el control de los movimientos pequeños y precisos en su tránsito por las diferentes fases de

movimientos reflejos, rudimentarios, habilidades motrices básicas, específicas y especializadas, gracias a las actividades que el sujeto realiza con objetos.

Para su mejor estudio se clasifica en: ejercicios para la cara, las manos y los pies.

Las manos es un segmento del cuerpo que se utiliza con mayor frecuencia en las actividades cotidianas, en el uso de tecnología táctil de tanta pertinencia en el mundo actual, manipulación de dispositivos cada vez más pequeños y trabajos manuales en gran número de profesiones. (Pentón, 2018).

En el contexto de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física en la Universidad de Matanzas se plantea en el marco del proyecto institucional denominado Interacción social la investigación “La motricidad fina para la vida” y en el intercambio con especialistas en el tema, observaciones a clases, en el análisis de dichas clases planificadas, entrevistas a profesores, se ha podido constatar a partir de los elementos que han sido planteados la presencia de una situación problemática: en la Educación Física es importante los movimientos pequeños y precisos pero existe insuficiente conocimiento teórico-metodológico acerca de ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en la edad escolar.

Estos razonamientos determinaron a la autora elaborar como objetivo de esta investigación un manual de ejercicios para desarrollar la motricidad fina de las manos en la edad escolar.

DESARROLLO

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el logro del objetivo de esta investigación el criterio de selección es un muestreo no probabilístico, con el propósito de seleccionar intencionalmente al grupo más representativo de profesores, según (Mesa, 2006). En esta oportunidad, fueron seleccionados 60 profesionales, 30 especialistas y 73 usuarios.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el análisis de documentos, la encuesta, el criterio de especialista, criterio de usuario y la estadística descriptiva e inferencial.

-Análisis de documentos: se elaboró una guía para la revisión de los contenidos que integran el Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de la educación primaria, el Plan de estudio E, el Programa de la disciplina Teoría y Práctica de la

Educación Física y los programas de las asignaturas que forman la disciplina a través de diferentes indicadores que favorece un estudio más profundo del tema que se investiga.

-La encuesta se diseñó a partir de los criterios expuestos por de (Estévez y col, 2006) y fue aplicada a 60 profesionales de Cultura Física con el objetivo: determinar los conocimientos que poseen acerca del desarrollo de la motricidad fina de las manos.

Características de la encuesta: comprende un total de 10 preguntas (seis cerradas y cuatro mixtas), las cuales indagan acerca del conocimiento que poseen en aspectos generales de motricidad fina de las manos como: definición, clasificación, test para su evaluación, ejercicios y orientaciones metodológicas que pueden implementarse en la clase.

Orientaciones para su aplicación: en un local con condiciones favorables de iluminación, ventilación y silencio, donde se garantice la confidencialidad y la privacidad, se explicó a los profesores el objetivo de la investigación, su importancia y la repercusión que para el posterior trabajo tendría su cooperación, en bien de la labor con los educandos de sus grupos. Forma de evaluación: se evalúa a partir de la obtención de los valores porcentuales por pregunta.

-El criterio de especialistas se asume según lo que plantea (Guardo, 2010) fueron seleccionados 30 profesores de Cultura Física para obtener las opiniones acerca del manual que se propone.

-El criterio de usuarios: es seleccionado para obtener las opiniones de 73 profesores de Educación Física. Se asume lo referido por (Guardo, 2010).

Objetivo: emitir criterios respecto a la propuesta del manual elaborado para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase de Educación Física.

-La estadística descriptiva e inferencial se procesaron estadísticamente los datos alcanzados en el programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

-Se utilizó la estadística descriptiva para la organización de la información en tablas y gráficos, mediante el valor porcentual y la sumatoria. El tipo de medida es de tendencia central, en este caso la media aritmética para obtener el valor promedio de la muestra.

RESULTADOS Y DISCUSIONES

I.- Resultados del análisis de documentos:

Se realizó el estudio de los contenidos del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física (Colectivo de autores, 2016) de los diferentes grados de la educación

primaria. Se pudo constatar que son insuficientes las indicaciones de carácter pedagógico, no concibe objetivos que sirvan de guía al profesor, los contenidos no abordan tareas, indicadores, formas de diagnosticar, ejercicios y orientaciones metodológicas, no ofrecen métodos, medios de enseñanza y evaluación hacia la educación de la motricidad fina de las manos para optimizar la emisión de los estímulos que facilitan los movimientos como la prensión, la manipulación y la coordinación, lo que posibilita su llegada de niveles primarios a funciones mucho más elaboradas, más precisas, que requieren de mayor seguridad en la manipulación de objetos que permitan la preparación en su desempeño para la vida cotidiana.

Se realizó el estudio de los contenidos que integran el Plan de estudio E, el Programa de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y los programas de las asignaturas que forman la disciplina (Colectivo de autores, 2016). Se pudo constatar que son insuficientes las indicaciones de carácter pedagógico, no concibe objetivos que sirvan de guía al profesor, los contenidos no abordan tareas, indicadores, formas de diagnosticar, ejercicios y orientaciones metodológicas, no ofrecen métodos, medios de enseñanza y evaluación hacia la educación de la motricidad fina de las manos.

II.- Resultados de la encuesta:

A partir de la aplicación de la encuesta a 60 profesores de Cultura Física, se realiza un análisis que permite determinar el conocimiento que poseen acerca de la motricidad fina de las manos como se describe a continuación:

El 100% de los encuestados manifiestan dominio sobre lo que significa la motricidad humana, coincidiendo estos resultados con el criterio de (González, 2004) cuando expresa que la motricidad humana consiste en todos los movimientos del ser humano.

En los resultados obtenidos de los profesores encuestados un 53,5% expresa correctamente que la motricidad humana tiene una clasificación de orden metodológico para facilitar su trabajo, en dos áreas: motricidad gruesa y motricidad fina, mientras que los restantes, un 46,4%, valoran que se clasifica en motricidad para todo el movimiento del ser humano, demostrándose el poco conocimiento que poseen acerca de la clasificación.

Los resultados obtenidos en qué consiste la motricidad fina, demuestran que más de la mitad, un 67,8%, expresaron el desconocimiento de su concepto como la acción de grandes grupos musculares y otros plantearon que eran el control de los movimientos musculares

generales del cuerpo, solamente un 32,1% coinciden con el criterio de González (2004) y Aguirre (2006), cuando se manifestaron que son movimientos pequeños precisos de las manos y muñecas o acciones de pequeños grupos musculares.

Acerca de la clasificación de la motricidad fina el mayor por ciento de los encuestados, el 67,8%, poseen poco conocimiento y solamente el 32,1% manifiestan conocerla al responder correctamente cuando se refieren a ejercicios para la cara, los pies y las manos. Esto demuestra a juicio de la autora de esta investigación que no se ha recibido conocimientos en su tránsito por la carrera de licenciatura, así como en actividades metodológicas.

El 71,4% plantean desconocimiento de test que evalúen la motricidad fina para las manos y solamente el 28,5% manifiestan conocerlos, por tanto, se evidencia que las herramientas teóricas-metodológicas son insuficientes para atender el desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase.

Los resultados obtenidos demuestran que la mayor parte de la muestra el 92,8%, desconocen ejercicios de motricidad fina para las manos, solo el 7,1% afirman que son ejercicios que se aplican en la educación Preescolar para el control muscular de las manos.

El 100% de los encuestados plantean desconocimiento de orientaciones metodológicas para implementar los ejercicios de motricidad fina para las manos. Además, se constata que el programa de Cultura Física en su contenido no concibe acciones dirigidas al desarrollo de la motricidad fina de las manos.

Con respecto al momento de la clase donde pueden realizarse los ejercicios, un 69,6% plantea que se pueden realizar los ejercicios de motricidad fina para las manos en la parte inicial de la clase y un 30,3% en la parte final. La autora considera que se debe realizar en la parte inicial fundamentalmente teniendo en cuenta los objetivos que se perciben en la clase, para desarrollar la motricidad fina en la manipulación de objetos adecuadamente.

Los resultados obtenidos constatan que la mayor cantidad de los profesores encuestados, un 71,4% no han recibido información concreta acerca de la motricidad fina para las manos y solamente un 28,5% conocen sobre el tema a través de las reuniones metodológicas, por lo que, se aprecia la necesidad de ofrecer soluciones teóricas-metodológicas y prácticas.

El 100% de los encuestados consideraron importante el movimiento de los dedos de las manos para la manipulación de objetos, porque contribuye a la preparación de sus educandos para la vida.

En sentido general se aprecia que el mayor por ciento de los encuestados, no han recibido temas relacionados con la motricidad fina en su tránsito por la licenciatura y actualmente como profesores, por lo que se demuestra la carencia de conocimientos teóricos-metodológicos y esto no les permiten atender el comportamiento de la motricidad fina de las manos en sus educandos de forma adecuada.

Se presenta la necesidad de buscar una vía que pueda eliminar esas lagunas de conocimientos que poseen e incorporarlos a la clase, hoy muestran insuficiencias para enfrentar una educación, con un aprendizaje desarrollador que pueda dar solución a la vida cotidiana de sus educandos, por lo que se justifica elaborar un manual que responda a los problemas detectados con una atención particularizada, sistematizada, que genere iniciativas, estimule el pensamiento desarrollador, la interpretación y transformación del conocimiento del profesor de Cultura Física.

III- Resultados del criterio de especialistas:

Los especialistas seleccionados son 30 poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la docencia, en cuanto a formación académica y científica el 69,04% son máster y el 30,95%, son doctores. Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías objetividad, accesibilidad y posibilidades de aplicación práctica, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los profesores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

IV- Resultados del criterio de usuario:

El Manual se utilizó en los meses de febrero a junio del 2019, con una matrícula de 73 profesionales, siendo su fuente de ingreso profesores de Educación Física.

Los resultados obtenidos “con cifras muy significativas desde el punto de vista estadístico” evidencian que: el nivel de impacto en la implementación del Manual utilizado como vía de capacitación, autosuperación para transformar y desarrollar la motricidad fina de las manos en sus escolares a través de la clase de Educación Física.

Seles aplico un cuestionario y se pudo constatar el alto grado de satisfacción a partir de opiniones como:

El 100%, de los profesores consideran que el manual cumple con los requisitos necesarios para atender el desarrollo de la motricidad fina de las manos durante la clase de Educación Física.

El 100%, de los profesores plantea que el objetivo propuesto de la elaboración del manual se corresponde con las necesidades y potencialidades de los escolares, siendo una vía que contribuye al desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase de Educación Física.

Todos los profesores plantean que la selección, creación, dosificación y sistematicidad de los ejercicios, responden al enfoque integral físico educativo, a las leyes y principios de la Educación Física; de esta manera se cumple con las necesidades y potencialidades de los escolares.

Todos los profesores consideran que el manual sustentado en la concepción teórica-metodológica y práctica enriquecen el proceso de desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase, siendo una herramienta fundamental para la formación y desarrollo de la educación del control de los movimientos pequeños y precisos en función de las particularidades de los escolares.

A partir de la situación problémica que origina la investigación, la autora profundiza en el objeto de estudio y obtiene a través de un diagnóstico los elementos que fundamentan la necesidad de la presente investigación, en la que se logra como resultado científico un manual elaborado a partir de la metodología que plantea J. Palma (s/n) y en la cual se reconocen los siguientes componentes.

1. Introducción.
2. Utilidad.
3. Conformación del manual.
4. Fuentes de Información del manual.
5. Preparación del manual.
6. Bibliografía.

PORTADA Y CONTENIDO QUE ABORDA EL MANUAL

Manual de ejercicios para desarrollar la motricidad fina de las manos en la edad escolar

El ser humano se enfrenta a la manipulación de dispositivos cada vez más pequeños y a trabajos manuales en gran número de profesiones



Autora: Dr. C. Belkis Hortensia Pentón Hernández

2019

INDICE

	PÁGINAS
1 Introducción	1
2 Generalidades de la motricidad en la Educación Física escolar	2
3 Particularidades de la motricidad fina de las manos en la etapa escolar	5
4 Bases neurofisiológicas de la motricidad fina de las manos	10
5 Orientaciones metodológicas para la aplicación de los ejercicios para desarrollar la motricidad fina de las manos	14
6 Indicadores de control para la manipulación de objetos	16
7 Test de motricidad fina para las manos	18
8 Ejercicios de control para la manipulación de objetos	20
9 Ejercicios para desarrollar la motricidad fina de las manos	26
10 Bibliografía	30

CONCLUSIONES

El contenido del manual tributa desde su concepción al desarrollo de la motricidad fina de las manos, al ofrecer posibles soluciones y oportunidades de aprendizaje para el crecimiento profesional de la comunidad laboral y científica en el ámbito de la Cultura Física. El mismo responde a las premisas fundamentales en la concepción del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de los diferentes grados de la educación primaria, Plan de estudio E, el Programa de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y los programas de las asignaturas que forman la disciplina.

El impacto alcanzado tras su puesta en práctica es catalogado por los especialistas y usuario de muy satisfactorio al introducir estrategias de aprendizaje basadas en modalidades y recursos de las tecnologías para la gestión de la información y el conocimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, J. (2006). La Psicomotricidad fina, paso previo al proceso de escritura. Disponible en: http://www.waece.org/cd_morelia2006/Ponencias/aguirre.htm. Consultado el 21 de febrero del 2019.
- Colectivo de autores (2016). Plan de Estudio "E". Instituto Superior de Cultura Física. La Habana. Disponible en: <http://cict.umcc.cu>. Consultado el 10 de enero del 2019.
- Colectivo de autores (2016). Programa de la Disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física. La Habana. Disponible en: <http://cict.umcc.cu>. Consultado el 10 de enero del 2019.
- Estévez, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- González, C. (2004). Motricidad, Revista digital "Motricidad". en: <http://www.deporte.urg.es/motricidad>.
- Guardo, M.E. y col. (2010). Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Una reflexión praxiológica. <http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje Deportivo e Investigación Científica). Consultado en enero del 2019.
- Palma, J. (s/f). Manual de Procedimiento. Disponible en: <http://www.google.com>.
- Pentón, B. y col. (2018). Metodología para desarrollar la motricidad fina de las manos en alumnos entre 8 y 9 años. Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 23, Núm. 239.. . Buenos Aires, abril. Argentina. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>

INCLUSIÓN DEL ARBITRAJE DEPORTIVO EN LOS CÍRCULOS DE INTERÉS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Autores: M. Sc. Yohama Pedroso Herrera¹⁴, M. Sc. Daysi María Pinillos González¹⁵, M. Sc. Elsa de las M. Cano Galarraga¹⁶, Dr. C. Arcelio Ezequiel Fernández González¹⁷

RESUMEN

La Educación Física contemporánea constituye un área de desarrollo clave dentro de la política científica cubana. El presente trabajo titulado “Inclusión del arbitraje deportivo en los Círculos de Interés de Educación Física”, encaminado a la formación de los educandos como árbitros en diferentes niveles de enseñanza, requiere de un estudio profundo que genere mejoras en sus buenas prácticas, que profundicen en el accionar del Profesor de EF para garantizar una Cultura Física adecuada además de la labor enfocada a proporcionar otra vía para su formación vocacional siendo este un tema necesario para concebir y aplicarlo como proceso pedagógico lo que permitirá además ofrecer instrumentos para la aplicación y desarrollo de las funciones educativas del arbitraje e incluir nuevas líneas de investigación para su perfeccionamiento.

Palabras clave: Educación Física, inclusión, círculos de interés, formación vocacional.

SUMMARY

Contemporary Physical Education constitutes a key development area within Cuban scientific policy. The present work entitled Inclusion of sports refereeing in the Circles of Interest of Physical Education, aimed at the training of students as referees at different levels of education, requires an in-depth study that generates improvement in their good practices, that deepen the actions of the PE teacher to guarantee an adequate Physical Culture in addition to the work focused on providing another path for their vocational training, this being a necessary topic to conceive and apply it as a pedagogical process. It will also allow us to offer instruments for the application and development of the educational functions of arbitration and to include new lines of research for its improvement.

¹⁴ Universidad de Matanzas, yohama.pedroso@umcc.cu

¹⁵ Dirección Provincial de Deportes en Matanzas, daisy.pinillo@inder.gob.cu

¹⁶ Universidad de Matanzas, elsa.cano@umcc.cu

¹⁷ Universidad de Matanzas, arcelio.fernandez@umcc.cu

Keywords: Physical Education, inclusion, circles of interest, vocational training.

RESUME

L'éducation physique contemporaine constitue un domaine de développement clé dans la politique scientifique cubaine. Le présent travail intitulé Inclusion de l'arbitrage sportif dans les cercles d'intérêt de l'éducation physique, destiné à la formation des étudiants en tant qu'arbitres à différents niveaux d'enseignement, nécessite une étude approfondie qui génère une amélioration de leurs bonnes pratiques, qui approfondit les actions de la Enseignant d'éducation physique pour garantir une culture physique adéquate en plus du travail axé sur la fourniture d'une autre voie pour leur formation professionnelle, ce qui est un sujet nécessaire pour la concevoir et l'appliquer en tant que processus pédagogique. Elle nous permettra également d'offrir des instruments pour l'application et le développement des fonctions pédagogiques de l'arbitrage et d'inclure de nouvelles pistes de recherche pour son amélioration.

Mots clés: éducation physique, inclusion, cercles d'intérêt, formation professionnelle

INTRODUCCIÓN

El plan de Perfeccionamiento de la Educación Física exige la superación de los profesionales que la imparten, se pretende dotar a los mismos de conocimientos basados en el resultado novedoso que se vienen acumulando desde la ciencia.

La Educación Física es un proceso pedagógico y a su vez un servicio social dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a propiciar un alcance de un nivel adecuado de preparación física, así como a ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca; en síntesis, educar, ampliar el acervo cultural a través de lo físico, del movimiento. (Morales. J. 1979)

En el ámbito escolar y dentro del contexto curricular la Educación Física es generalmente reconocida como la asignatura, cuyos contenidos se cumplen a través de la aplicación de un programa obligatorio que debe estar en función de las necesidades e intereses de los alumnos y de las posibilidades reales de la escuela y el personal encargado de impartir la asignatura.

En correspondencia con lo anterior, no solo se debe orientar la Educación Física al desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas, sino también, como una disciplina encargada del desarrollo integral de la personalidad. En este sentido, resulta importante

apoyar el desarrollo formativo de los alumnos y dotarlos, desde este escenario, de habilidades y conocimientos que tributen a su desempeño escolar y social. Un recurso significativo para propiciar el adelanto formativo de los alumnos, desde la Educación Física, lo constituye el Arbitraje Deportivo.

DESARROLLO

Al analizar diversas concepciones sobre la Educación Física contemporánea aportadas por disímiles autores no se puede dudar que la intervención pedagógica de los profesionales en esta área juega un papel imprescindible en la toma de decisiones de manera consiente y en la búsqueda de soluciones para el trabajo correctivo. En este contexto, el tema del arbitraje en la Educación Física (EF) puede aportar innumerables beneficios, lo que requiere de un perfeccionamiento que permita asumir el mismo desde esta perspectiva.

Proponer la inclusión del arbitraje deportivo en los Círculos de Interés de Educación Física, es aprovechar sus bondades en la formación integral de los educandos y una vía para garantizar la formación de árbitros y jueces, enfrentar las competiciones de los diferentes niveles de enseñanza de la Educación Física y lograr los objetivos que se proponen en los círculos de estudios de esta área del conocimiento.

Por tanto, se propone:

Perfeccionar el concepto de la Educación Física desde el punto de vista del arbitraje y lograr que el mismo cumpla con su encargo social, las posibilidades reales, necesidades actuales en el Programa competitivo de nuestras escuelas y las exigencias de la sociedad y del mundo actual, con un carácter integrador por lo que debe dotar al estudiante de conocimientos teóricos y prácticos y en lo fundamental hacerlos pensar ante situaciones problemáticas propias de la dirección del proceso de Enseñanza-aprendizaje en la Educación Física y el Deporte.

Inclusión no es más que la acción y efecto de incluir

El término Inclusión remite a sinónimos tales como:

- Involucrar;
- Implicar;
- Insertar;
- Intercalar;
- Introducir;
- Hacer parte;

No podemos hablar de inclusión si no hay respeto, por tanto, el arbitraje en la educación física lleva implícito el dominio de las reglas de los deportes motivo de estudio, como el Fútbol, el Atletismo, el Voleibol y el Baloncesto, todos están insertados en el programa de estudio de la Educación Física.

La inclusión del arbitraje deportivo en los Círculos de Interés de Educación Física requiere de recursos, medios, convicciones culturales, y educativas. Se hace necesario transformaciones en el Programa para la formación vocacional de los estudiantes de la educación primaria y secundaria básica, donde existan normas de forma organizada que comprometan y garanticen el adiestramiento del estudiante en cuanto al desarrollo y aplicación del arbitraje deportivo dentro de la asignatura.

En investigaciones realizadas por Pedroso (2019) se constataron entre otras las siguientes limitaciones:

- Aun no se percibe de documentación acerca del reglamento técnico y las reglas de los proyectos de la Educación Física en los Círculos de interés.
- Insuficiente control de los directivos sobre la cantidad de profesores de Educación Física preparados para enfrentar la atención a los Círculos de interés en los diferentes niveles de enseñanza.
- No existe documentación ni conocimiento sobre el arbitraje deportivo en los Círculos de interés de la Educación Física.
- Los profesores de Educación Física que son árbitros no aprovechan el espacio que les ofrecen los Círculos de interés para abordar los aspectos del arbitraje desde un punto de vista didáctico.
- No utilizan al personal preparado para impartir temas del arbitraje en los Círculos de interés de Educación Física.
- No se incluye temas del arbitraje deportivo en los Círculos de interés de la Educación Física.

Tanto en el Deportes de Alta Competición como en la Educación Física el arbitraje deportivo tiene una función pedagógica y reguladora dentro del proceso de formación de los escolares. Por ello, se hace imprescindible que para los diferentes niveles de enseñanza se disponga de temas que hablen del arbitraje deportivo en los círculos de interés de la Educación Física como un recurso de formación vocacional.

Hoy en día se incursiona en el perfeccionamiento de esta disciplina y para ello proponemos un grupo de actividades acerca del arbitraje deportivo a impartir dentro del Círculo de interés de la Educación Física.

Según el Programa de círculos de interés de deportes de la Habana para la formación vocacional de los estudiantes de Primaria y Secundaria Básica, plantea que las necesidades crecientes en la formación vocacional de estos estudiantes se desarrollan en las escuelas y con vista a la preparación de los profesores de EF, se dieron a la tarea de elaborar un programa para las diferentes áreas de acción de la Cultura Física (Educación Física, Deporte escolar, recreación y Cultura Física), tomando para ello un basamento científico y actualización de los requerimientos del profesor contemporáneo y con el fin de colaborar con ellos en el desarrollo del mismo.

El programa Vocacional tiene una duración de 26 semanas y el mismo está subdividido en 4 cursos. El Programa Vocacional de Deporte Comunitario de Área de Educación Física Escolar. Tiene como Objetivo:

Que los alumnos profundicen en el accionar del Profesor de EF para garantizar una Cultura Física adecuada, dirigida a fomentar estilos y hábitos de vida saludable a través de la práctica sistemática de ejercicios físicos, combinándolas con actividades que satisfagan las necesidades y preferencias de los estudiantes.

Dentro de su plan de temas están:

- La EF en la formación de habilidades y capacidades físicas.
- El Deporte Participativo en las escuelas.
- La organización y desarrollo de eventos deportivos en la edad escolar.
- La formación de valores en las clases de EF.
- Los ejercicios físicos correctivos compensatorios en la EF.

Como se puede apreciar hasta donde fue posible indagar no se conciben dentro del plan de temas alguno que trate sobre el arbitraje deportivo en la EF, a partir de este diagnóstico exploratorio es que proponemos que se inserten varios contenidos para el aprendizaje y desarrollo del mismo.

El presente trabajo pretende incluir temas del arbitraje deportivo como la posibilidad de facilitar la familiarización con las reglas básicas en los proyectos del Programa ya que cada día se incrementan la participación de estudiantes de diferentes niveles a los concursos de monitores de EF para impartir la clase y el panel de historia, pero también se pretende que se incurra en el tratamiento del arbitraje deportivo como formación vocacional.

La inclusión del arbitraje deportivo en los Círculos de interés de la Educación Física constituye también un complemento para fomentar el interés y motivación de los estudiantes por el tema, se creará un espacio para dar los primeros pasos hacia una futura formación como árbitro oficial en alguno de los deportes motivo de estudio y una vía para estimular el interés de los educandos por el arbitraje de los deportes.

Se ofrecen herramientas a través de las cuales se transmitan conocimientos que actúen con un carácter interdisciplinario en el que se involucren los principales contenidos teóricos y prácticos que permiten sustentar las habilidades en el modo de actuación arbitral en los deportes motivo de estudio.

El razonamiento anterior conduce a determinar un grupo de temas basados en la adquisición de habilidades básicas del arbitraje deportivo, relacionados con elementos teóricos – metodológicos - prácticos y que han sido considerados fundamentales, como son: origen y situación actual de la EF respecto al arbitraje; Incidencia del arbitraje deportivo en los programas de EF; el arbitraje deportivo y sus antecedentes; conceptos básicos del arbitraje deportivo; Importancia de un cuerpo de árbitros para la EF; la ética y moral en los profesores árbitros; reglas y reglamento de los deportes motivo de estudio en la Educación Física. (Pedroso. Y, 2019) y (Guardo. M.E, 2016).

Tabla 1. Propuesta de temas para incluir en los Círculos de Interés de la E.F

Temas a desarrollar	Origen y situación actual de la Educación Física respecto al Arbitraje.
	Incidencia del arbitraje deportivo los programas de Educación Física.
	El arbitraje en la Educación Física y sus antecedentes.
	Conceptos básicos del arbitraje deportivo.
	Importancia de un cuerpo de árbitros en la Educación Física.
	La ética y la moral en los profesores árbitros.
	Reglas y reglamento de los deportes motivo de estudio en la Educación Física.

La necesidad de asegurar una suficiente calidad en el enfoque pedagógico del arbitraje deportivo en la Educación Física deja amplias libertades de actuación a la ciencia, cuya función en nuestra sociedad ya fue subrayada por el Ché y Fidel, al afirmar que el dominio de la ciencia y la técnica debía ser la condición de nuestro futuro desarrollo, así como un factor decisivo para la preservación y el fomento de nuestras conquistas revolucionarias.

CONCLUSIONES

Incluir el arbitraje deportivo en los Círculos de interés de la Educación Física es de vital importancia para la formación de los estudiantes desde sus inicios como árbitro, sirve además como preparación y profundización de conocimientos en cuanto al arbitraje deportivo y a su vez se incrementarán los cursos para la formación de árbitros dirigidos fundamentalmente a los profesores y que asuman con calidad la impartición de los temas dentro del círculo.

Se incorporan instrucciones imprescindibles para realizar la actividad arbitral: Acrecentar el número de participantes (alumnos) de todas las educaciones en todos los megaeventos convocados, convirtiéndose en la expresión máxima del Deporte para todos. Estimular la incorporación del estudiante a los círculos de interés de arbitraje deportivo. Fomentar la Formación Vocacional en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guardo, M. E. (2016). Teoría general del arbitraje deportivo. Editorial Deporte. ISBN 978-959-203-239-2.

Morales Toranzo J (1986). Teoría y Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Editorial: Deportes. Segunda edición corregida y ampliada.

Pedroso Herrera, Y (2019). Acciones para categorizar profesores de educación Física como árbitros y jueces en los deportes motivo de estudio. (Tesis de maestría en opción al Título de Máster en Educación Física, Deporte y Recreación) Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas.

Pedroso Herrera. Y, Guardo García. M.E, Pinillo González, D (2019). Particularidades del arbitraje en la Educación Física. Redipe.

Peña Alonso. L. (2009) Programa para círculos de interés “Regla y Arbitraje” vía para la formación vocacional de jueces y árbitros desde la enseñanza primaria. Tesis en opción del título de Máster en Ciencias de la Educación Primaria. Universidad de Camagüey. Disponible en Comisión Nacional de Atención jueces y Árbitros.

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES

Autores: M. Sc. Luis Raúl Ponte de los Reyes Gavilán¹⁸Dr. C. Eliseo Suárez García¹⁹

RESUMEN

El uso adecuado del Tiempo Libre, es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en este espacio se puede realizar con gran eficiencia su desarrollo cultural, físico, ideológico y colectivista. El presente trabajo está enmarcado en el proceso de ocupación del tiempo libre en la etapa de la adolescencia. Los autores se propusieron elaborar un programa de actividades físicas recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción 7. Se validó el programa de actividades propuesto tomando en cuenta las consideraciones positivas de los especialistas consultados quienes expresaron que posee un valioso aporte práctico y social al representar una herramienta de trabajo para los profesores de recreación del municipio en aras de satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes.

PALABRAS CLAVE: *TIEMPO LIBRE; ADOLESCENCIA; PROGRAMA DE ACTIVIDADES.*

SUMMARY

The proper use of Free Time is a fundamental part of the integral formation of man, because in this space his cultural, physical, ideological and collectivist development can be carried out with great efficiency. The present work is framed in the process of occupying free time in adolescence. The authors proposed to develop a program of recreational physical activities to satisfy the recreational demands of adolescents between the ages of 12 and 16 in the Pedro Betancourt Popular Council, Circumscription 7. The proposed activity program was validated taking into account the positive considerations of the specialists consulted who expressed that it has a valuable practical and social contribution by

¹⁸ Decano Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas . luis.pont@umcc.cu, orcid: 0000-0002-4959-532X

¹⁹ Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefe de Disciplina Recreación, Universidad de Matanzas, eliseo.suarez@umcc.cu orcid: 0000-0002-0515-3597

representing a work tool for the recreation teachers of the municipality in order to satisfy the recreational demands of adolescents.

Keywords: free time; adolescence; activity program.

RÉSUMÉ

L'utilisation appropriée du Temps Libre est une partie fondamentale de la formation intégrale de l'homme, car dans cet espace son développement culturel, physique, idéologique et collectiviste peut être réalisé avec une grande efficacité. Le présent travail s'inscrit dans le processus d'occupation du temps libre à l'adolescence. Les auteurs ont proposé de développer un programme d'activités physiques récréatives pour satisfaire les demandes récréatives des adolescents âgés de 12 à 16 ans au Conseil populaire Pedro Betancourt, circonscription 7. Le programme d'activités proposé a été validé en tenant compte des considérations positives des spécialistes consultés qui ont exprimé qu'il a une contribution pratique et sociale précieuse en représentant un outil de travail pour les professeurs de loisirs de la municipalité afin de satisfaire les demandes récréatives des adolescents.

Mots-clés: temps libre; adolescence; programme d'activité

INTRODUCCIÓN

El uso adecuado y óptimo del tiempo libre ejerce una gran influencia formativa en las jóvenes generaciones despertando el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; investigan el uso y el desarrollo de las reflexiones y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de potencialidades y capacidades individuales.

Los autores del presente trabajo afirman que las actividades que se desarrollan en este tiempo, se realizan en la casa, en la calle, en las instalaciones en las escuelas, y se llevan a cabo por los múltiples medios como son: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de los deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Plantean que la verdadera recreación es la que está dirigida a potenciar la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. La recreación es

participación, entretenimiento y evasión. Lo recreativo aparece como una actitud vinculada con el ejercicio del verdadero tiempo libre, durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionado, lo que quiere decir, con sentido lúdico. Quienes asumen el trabajo como si fuera un juego obtiene placer en lo que hacen, disfrutan del proceso tanto o más que del resultado, y en consecuencia alcanzan un reconfortante estado de recreación, que significa volver a crearse, desarrollarse en lo individual o en lo social. Este acto recreativo, de reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, puede evaluarse generalmente a partir de su experiencia vivencial.

DESARROLLO

Programa de Recreación Física a nivel nacional tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el marco de la comunidad y otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores o puntuales, basado tanto en la misión, como en la visión de la institución. En las condiciones actuales de desarrollo del país, la planificación de la Recreación Física es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el Estado reconoce la gran significación de esta manifestación social por las amplias implicaciones que posee.

“En la programación recreativa, en su plan estratégico, se analiza la participación y gestión de la Recreación Física en el desarrollo local y a través de estas actividades físicas de tiempo libre, permite el vínculo entre los actores, en la organización social de la innovación en el proceso de la Recreación Física, el sistema de información de las necesidades de la Recreación Física en los Consejos Populares, la aplicación del sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la Recreación y su planificación estratégica; la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local y en la Cultura Física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población” (Ramos, 2010).

Siguiendo el análisis que realiza Ramos sobre la valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física sobre el criterio de autores, los cuales consideran que la “Actividad Física” se ha entendido solamente como “*el movimiento del cuerpo*”. Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la Actividad Física como plantea el este autor “*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". (Ramos, 2008)
(sic)

Argumenta además que: *"la práctica de la actividad física y el jugar, tiene una gran importancia higiénico - preventiva para el desarrollo armónico del niño, adolescente y el adulto para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como 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"*. (Ramos, 2010)

Una definición teórica interesante sobre el Tiempo Libre, sustenta que es: *"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual, se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas"*. (Zamora, 1998)

La *"Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad"* (Pérez, 2010).

Con relación a las formas de realización de las actividades físicas recreativas, los autores asumen lo planteado por (Pérez, 2010) y (Ramos, 2010) al coincidir en que: *"estas se pueden realizar de forma individual u organizada"*, explican que: *"...la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad con un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, la dirección de la actividad es asumida por el participante"*.

Ambos autores afirman que: *"La Recreación Física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo, que de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones,*

personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso”. (Pérez & Ramos, 2010)

Con respecto a la Recreación Física escolar, se plantea: *“Otro de los contextos donde toma características verdaderamente importantes es en las escuelas, la satisfacción de las necesidades de movimiento en la edad escolar no es cubierta totalmente con las frecuencias curriculares de la Educación Física; la Recreación Física y sus manifestaciones ocupan espacios importantes en las demandas de actividades físicas de los escolares; el profesor de Educación Física tiene una gran responsabilidad en la organización y dirección de actividades del tiempo libre en los escolares, sobre bases que coadyuven al desarrollo multifacético y la creación de patrones de un estado de vida higiénico y sano. Son múltiples las actividades que pueden y deben realizarse en el tiempo libre.”* (Pérez, 2010)

Las actividades que se realizan en los consejos populares y las direcciones municipales de deportes están dirigidas a la búsqueda de alternativas para la satisfacción de las necesidades deportivo-recreativas de la población. Es por ello, que en estos últimos tiempos se ha hecho énfasis en el estudio de los intereses y necesidades de la población, que proporcionan valiosas aclaraciones sobre los tipos de actividades que deben promoverse en las diferentes edades y las formas más eficientes de la participación masiva de los obreros y todas las clases trabajadoras en el marco de su tiempo libre, que dejan entrever el valor del ejercicio físico en el desarrollo total de la personalidad y la intensificación permanente de la capacidad y disponibilidad de rendimiento del individuo que practica la Cultura Física.

El contenido de las ofertas de actividades deportivo recreativas debe estar en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edades.

El objetivo estratégico del programa de Recreación Física Cubano (INDER) expresa, para cada período, la visión (hacia dónde vamos; cuál es nuestra meta a largo plazo) con que proyectan las acciones que rectorea la DNR, a partir de los resultados alcanzados en la etapa precedente, para el cumplimiento creciente de su misión. El programa nacional, expresa su visión del siguiente modo. *“Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos de edades, de género y ocupacionales, brindar opciones recreativas adecuadas con que llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes* (Educación

Física, Deporte y Recreación Física) para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe”. (Fullea, 2000)

Así mismo en el presente trabajo, se tiene en cuenta en correspondencia con las características del territorio, la demarcación espacio-temporal para establecer el preciso marco, en el cual han de promoverse las actividades físicas recreativas que conllevan a la necesidad de multiplicar sus ofertas al alcance de la población. Características, clasificación e importancia del programa de recreación:

“El programa de recreación debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo. Debe ser integrado: recreativo – turístico – cultural. Debe especificar las actividades y definir claramente a quién va dirigido. Tiene como propósito guiar el proceso de planeación e implementación del programa recreativo” (Mejías, 2008).

Los principios de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, localidades, entre otras
- Entre las distintas edades: posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores
- Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Los autores coinciden con Ramos (2010) en plantear que el programa de recreación posee gran importancia pues es el documento que refleja de forma organizada y equilibrada las actividades diarias a desarrollar durante un período determinado, no deja margen a la improvisación, solo a la creatividad, evita vacíos en los espacios del día y de la noche aprovechables, actuando de forma rectora en la programación de las actividades, en concordancia con las características de la instalación, del segmento o mercado participante. (Ramos, 2010)

Así mismo, este autor (Ramos, 2010) destaca que el programa de recreación debe estar enmarcado en tres momentos fundamentales, los que se muestran en la siguiente tabla:

Mañana	En este horario están enmarcadas las actividades de mayor intensidad física, aprovechando los espacios abiertos y las actividades con que se cuentan como: portivas y recreativas de alto gasto energético - Preparación con los clientes de la actividad nocturna - Juegos de aperitivo (actividad recreativa).
Tarde	En este horario se deben programar las actividades de mediana o poca actividad, ya sea en espacios abiertos como cerrados, la programación debe estar dirigida a las actividades socio-culturales cognoscitivas, juegos de sala, entre otras. También se pueden realizar actividades deportivas, talleres artesanales, escultura de arena, juegos de salón, entre otras.

Tabla 1. Momentos del programa de recreación

En todos los casos al diseñar el Programa de actividades en los consejos populares o en otras instalaciones, se debe tener en cuenta que exista un balance entre los horarios de las actividades y el contenido de éstas; además de los mercados y segmentos para los cuales trabajamos.

“Todo programa de recreación debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en

condiciones técnicas y administrativas para realizarse” (Pérez, 2010). De ahí que resulte indispensable conocer la clasificación de los programas de recreación y para ello es necesario tener en cuenta tres criterios los cuales se pueden apreciar en la tabla 2.

Tabla 2. Clasificación de los programas

Según la temporalidad.	Programa quincenal
	Programa anual (calendario)
	Programa trimestral (temporada)
	Programa mensual
	Programa de sesión
Según la edad de los participantes.	Programa infantil
	Programa de adultos
	Programa para ancianos o tercera edad
Según su utilización.	Programa de uso único
	Programa de uso constante

“Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de los participantes, es necesario seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas” (Pérez, 2010).

Señala que un programa recreativo debe regirse por los siguientes principios básicos (Pérez, 2010):

- 1) Debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: sus necesidades, sus intereses y sus habilidades
- 2) El valor de un programa de las actividades que involucra debe ser medio por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo
- 3) No debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla
- 4) Debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias
- 5) Debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante.

Características del segmento de edad de 12 a 16 años:

Los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación y sus manifestaciones son un factor coadyuvante en

este proceso. Es por ello que a la hora de planificar un programa de actividades recreativas se deben tener presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa. En este segmento de edad se presenta un marcado interés por lo motor, por actividades recreativas que se presten al auto examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Los autores consideran que es importante reflejar actividades que exalten cualidades o capacidades físicas, como los juegos deportivos con sus variantes ya se desarrollen en el medio acuático como terrestre, así como considera necesario resaltar la importancia de conocer las necesidades, preferencias y gustos en estas edades.

“El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la Recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre. (sic)

“La oferta es una lógica consecuencia y medida de satisfacción de la demanda” (Ramos, 2010). Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos en el segmento de edad de 12 a 16 años, motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no solo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias en este grupo de edad; es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de los animadores que dirigen las actividades que se ofertan.

Las actividades físicas recreativas que se desarrollan en el campo de la Recreación Física y en la comunidad, campo de interés en este trabajo, es visto como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social, sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida. Estas actividades promueven el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo, mediante este tipo de Recreación se adquieren valores que benefician el desarrollo a nivel local, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, formado por niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Según estudios realizados para conocer acerca de las actividades físicas recreativas que se desarrollan en el Consejo Popular Pedro Betancourt del municipio con el mismo nombre, principalmente en las edades de 12 a 16 años, escogido por el autor, como municipio piloto para realizar la investigación, demuestran la necesidad de incrementar y buscar variantes en las ofertas de actividades de la Recreación Física, para satisfacer las demandas recreativas de en las edades estudiadas, lo que se ve afectado en la actualidad por las siguientes dificultades:

- Déficit de profesores de Recreación y Cultura Física
- Profesores noveles con poca preparación en las actividades específicas de la Recreación Física
- Pocas ofertas de variantes de actividades físicas recreativas para los diferentes grupos de edades
- Deficiente uso de los medios para el desarrollo de las actividades físicas recreativas
- Carencia de instalaciones para uso de las actividades físicas recreativas
- Poco aprovechamiento de los recursos materiales y naturales para el desarrollo actividades físicas-recreativas
- Poca participación de la población en las actividades físicas-recreativas que se ofertan en la Comunidad.

De acuerdo al análisis de estas dificultades y los razonamientos que se han realizado, el autor consideró evidente, la necesidad de buscar alternativas mediante estudios científicos concretos orientados a esta temática, que promuevan al desarrollo local, que puedan motivar a la población a la realización de actividades físico-recreativas que le sean gratificantes. Por una parte, elevar el conocimiento sobre las diversas manifestaciones recreativas a ofertar, atendiendo a las condiciones reales con que cuenta la localidad, a partir de la aplicación de planes y proyectos recreativos, así como la aplicación de variados recursos y medios, donde se apoye el profesor para lograr una mayor calidad en las actividades que oferta, basándose en una creatividad que sea efectiva, a partir de alternativas que permitan determinar la viabilidad, mejora de ese proceso y cómo actuar en él.

Al realizar el análisis de lo planteado anteriormente podemos inferir que las ofertas actuales de la Recreación Física para las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro

Betancourt, Circunscripción No.7 del municipio con el mismo nombre, no satisfacen las demandas recreativas de los adolescentes, lo cual, junto a otros factores psicosociales, condiciones de vida y características individuales de los sujetos, trae como resultado la insuficiente incorporación a las actividades físicas recreativas que se proponen por parte del Departamento de Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en las edades estudiadas, permitiendo precisar como *problema investigación*: ¿Cómo favorecer la satisfacción de las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción No. 7?

Se plantea como objetivo general: elaborar un programa de actividades físicas recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años en el Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción No.7.

Es de destacar que desde el punto de vista medioambiental la investigación, posibilita actividades recreativas que son gratificantes relacionada con el medio natural y que despiertan el interés por el entorno donde viven; el programa de actividades físico recreativo desde su concepción práctica, aporta elementos para la conservación y cuidado del medio ambiente como: la utilización de espacios que se encuentran en desuso, utilización de medios alternativos elaborados con materiales de desechos que tributan al programa vida.

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica. Entre los *métodos teóricos* se destacan, el Histórico Lógico, enfoque Sistémico-Estructural-Funcional, el Analítico-Sintético y el Inductivo-Deductivo.

Entre los *métodos empíricos* se utilizaron el análisis de documentos, la observación, la encuesta, la entrevista y el criterio de especialistas, también se utilizó el procesamiento matemático y estadístico, todos los cuales permitieron obtener los datos e informaciones necesarias para la conformación del programa recreativo.

Muestra utilizada en la investigación

La investigación se desarrolló en el Municipio de Pedro Betancourt en la circunscripción No.7, la cual posee una población general de 1207 pobladores, tomándose como muestra un total de 211 adolescentes en las edades de 12 a 16 años que representa el 100%, distribuidos en 112 adolescentes del sexo femenino para un 53,08% y 99 del sexo

masculino para un 46,91%, como otros participantes en la misma se encuentran cuatro profesores de Recreación del territorio, un Metodólogo que atiende la recreación en el municipio, el Presidente del Consejo Popular y el Director del Combinado Deportivo para una muestra total de 218 residentes.

Como otros participantes en la investigación se consultaron a cinco especialistas que trabajan directamente en la recreación con más de 8 años de experiencia, los cuales poseen en sus avales, trabajos investigativos relacionados con la recreación física, de ellos cuatro son Máster en Ciencias y un Doctor en Ciencias de la Cultura Física que es Especialista en Recreación.

Se aplicó el cuestionario CheckList a los cinco especialistas para conocer sus criterios acerca del Programa de actividades para favorecer las necesidades recreativas en estas edades.

Procedimiento metodológico para elaborar el Programa de actividades físicas recreativas para los adolescentes en las edades de 12 a 16 años del Consejo Popular Pedro Betancourt, circunscripción No.7.

Para la elaboración del Programa de actividades los autores se apoyaron en el criterio de Pérez A. (2010) que plantea: “*El Programa de Actividades Físicas Recreativas: es la relación ordenada y balanceada de cada una de las actividades que se desarrolla a nivel local y el mismo debe hallarse a la vista de los participantes o personas interesadas, estos siempre poseerán una información con antelación de la actividad recreativa que se le propone realizar en el programa*”

Sustentado en estos criterios, los autores proceden a la conformación del programa de actividades físicas recreativas, el cual plantea que el mismo debe incorporar los siguientes elementos:

- Fundamentación del programa
- Objetivo del programa
- Planeación o instrumentación práctica (Contenido del programa)
- Aspectos técnicos metodológicos para la organización y realización de las actividades físicas recreativas
- Requerimientos de seguridad y protección
- Evaluación y control.

Programa de actividades físicas recreativas para las edades de 12 a 16 años.

Fundamentación del programa: Con el presente programa de actividades físicas recreativas se pretende incrementar la participación de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años, con el objetivo de satisfacer sus demandas recreativas, a partir de la carencia de actividades en estas edades, su confección se realizó con la colaboración conjunta de profesores de Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas, así como de un grupo de profesores de Recreación que contribuyeron con su experiencia al desarrollo del mismo pertenecientes a la dirección municipal de deportes del municipio, ellos brindaron su experiencia y creatividad en esta tarea, con la intención de dar una adecuada utilización al tiempo libre, mediante la satisfacción a los gustos y preferencias, a partir de actividades recreativas propias para la edad que se investiga. Las actividades planificadas se sustentaron en una bibliografía actualizada de diferentes tesis de grado de la Facultad de la Ciencia de la Cultura Física, así como se nutrió de programas de otras comunidades similares atendiendo a las características específicas de cada demarcación.

Objetivo del programa: Incrementar las ofertas de actividades recreativas para satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes en las edades de 12 a 16 años del Consejo Popular Pedro Betancourt, Circunscripción No.7.

Sugerencia sobre aspectos técnicos metodológicos que deben tener presente los profesores para la organización y realización de las actividades recreativas en el consejo popular.

1. Inicio de la actividad.
2. Selección de los participantes.
 - Preparación. (Individual o en grupo).
 - Estimular la participación.
 - Nombre de la actividad.
 - Demostración. (Presentación práctica demostrativa).
3. Desarrollo de la actividad.
 - Cortesía.
 - No sea impositivo.
 - Estimulación.
 - Felicitaciones.
 - No interrumpir la actividad después de iniciada.

4. Seleccionar a los ganadores.
5. Felicitación al resto de los participantes y agradecimientos.
6. Invitación a la próxima actividad.

Requerimientos de seguridad y protección: Para realizar las actividades recreativas, es importante tener presente los requisitos para evitar accidentes, y realizar un programa de prevención, donde el personal de apoyo debe jugar un papel importante, previendo en cada actividad el aseguramiento adecuado y las medidas de protección.

Evaluación y control:

-Se aplicarán muestreos periódicos de estudios de opinión a los usuarios, para comprobar la calidad de las actividades.

-Se realizarán reuniones parciales para analizar las actividades del programa propuesto.

Contenidos del programa:

Tipos de actividades: festival recreativo, festival deportivo recreativo, maratón recreativo, baloncesto recreativo, voleibol recreativo, fútbol recreativo (kikimbol), béisbol recreativo, festival recreativo en las escuelas, festival de juegos tradicionales, competencia de atletismo, evento de recreación y naturaleza, competencia de mini futbol, torneo de dama, a jugar, festival de cometas y objetos volantes, maratón popular, exhibiciones de deportes de combate, competencia de béisbol, competencia de físico culturismo, plan de la calle gigante, festival recreativo deportivo.

Grupos de edades: 12-13 años, 14-16 años y 12-16 años.

Días de la semana: sábados y/o domingos.

Horario: mañana, tarde o todo el día.

Lugares: todas las escuelas del Consejo Popular, parque del Consejo Popular y campamento de exploradores.

Medios: patinetas, carriolas, bicicletas, pelotas de baloncesto, aros, pelotas de voleibol, net, pelotas de futbol, porterías, pelotas de baloncesto, aros. Pelotas de voleibol, net, pelotas de futbol y porterías.

Responsables de las actividades: Profesores de Educación Física, profesores de Recreación y activistas.

Tabla 3. Ejemplo de estructura del programa

Nº	Actividades	Participan	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsable
----	-------------	------------	-------	------	-------	--------	-------------

1	Festival recreativo.	-Grupo de 12 a 13 años.	Sábado Domingo.	9:00 am 3:00 pm	Áreas seleccionadas.	Patinetas Carriolas Bicicletas	Profesores y activistas.
---	----------------------	-------------------------	-----------------	--------------------	----------------------	--------------------------------------	--------------------------

CONCLUSIONES

Se logra elaborar un programa de actividades físicas recreativas con variados juegos y actividades, sustentado en las bases teóricas consultadas y en los resultados del diagnóstico aplicado, que se corresponde a las necesidades recreativas de las edades de 12 a 16 años, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias. Integra además un grupo de indicaciones metodológicas particulares para desarrollar las actividades recreativas. El criterio de los especialistas se manifiesta significativamente a favor de la propuesta, demostrándose de esta manera la pertinencia del Programa de actividades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fulleda, (2000). *Porque jugar es cosa de juego*. Imprenta Ciudad Deportiva. La Habana.
- Mejías, J. (2008). *Programas de recreación*. [Fecha de consulta: noviembre 2019]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreación>.
- Pérez, A. (2010). *Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Centro Histórico, México, D.F,
- Ramos, A. (2010). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. [Fecha de consulta: septiembre 2019]. Disponible en: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.
- Zamora, R. (1998) *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

LA MOTIVACIÓN DE LOGRO Y SU IMPLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA CONTEMPORÁNEA

Autor: Dr. C. Dencil Escudero Sanz ²⁰

RESUMEN

²⁰ Universidad de Matanzas dencil.escudero@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física,. Jefe de Carreraorcid:0000-0001-9239-4542

El trabajo se desarrolla con el propósito de comunicar la importancia de la motivación de logro en el contexto de la Educación Física, toda vez que dicha asignatura se desarrolla en un contexto de logro. El texto que se expone refleja cómo las acciones de la clase exigen de una orientación motivacional que explique los retos a los que se enfrentan los alumnos mediante su desempeño y consecuentemente se abordan aristas que permiten al profesor lograr un tratamiento pertinente del trabajo en la esfera motivacional. Las conclusiones reflejan cómo puede contribuir esta perspectiva al desempeño de los estudiantes como parte de su preparación para enfrentar la vida en un mundo cada vez más competitivo.

Palabras claves: Motivación de logro, desempeño y Educación Física.

SUMMARY

The work is developed with the purpose of communicating the importance of achievement motivation in the context of Physical Education, sin cethis subjectis developed in anachievement context. The text that is exposed reflect show the actions of the class require a motivational orientation that explains the challenges that students face through their performance and consequently edges are addressed that allow the teacher to achieve a relevant treatment of work in the motivational sphere .The findings reflect how this perspective can contribute to student performance as part of their preparation to face life in an increasingly competitive world.

Keywords: Motivation of achievement, performance and Physical Education.

RÉSUMÉ

Le travaillestdéveloppédans le but de communiquerl'importance de la motivation de réussitedans le contexte de l'éducationphysique, puisque ce sujetestdéveloppédans un contexte de réussite. Le textequiestexposéreflète la façondont les actions de la classenécessitent une orientation

motivationnellequi explique les défisauxquels les élèvestontconfrontés à traversleur performance et,

par conséquent, les bordssontabord ésqipermet tent à l'enseignant de réaliser un traitementpertinent du travail dans la sphère motivation nelle. Les résultatsreflètentcommentcette perspectivepeutcontribuer à la performance des élèvesdans le cadre de leurpréparation à affronter la vie dans un monde de plus en plus compétitif.

Motsclés: Motivation de réussite, performance et éducationphysique.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física constituye una actividad encaminada a lograr el desarrollo integral de la personalidad, Aunque enfocada principalmente hacia el desempeño físico, representa una vía fundamental para ejercer influencia en otras esferas de la vida de los educandos, así como para la enseñanza de hábitos relacionados con el correcto desempeño en la sociedad.

La influencia de la Educación Física en el desarrollo integral de la personalidad encuentra un importante sostén en la motivación de los alumnos hacia sus actividades. El cumplimiento exitoso de las acciones que en ella se llevan a cabo se ve influenciado por la disposición que manifiestan los educandos hacia las mismas y por el nivel de satisfacción derivado de éstas.

Como toda actividad humana las acciones organizadas en el programa de Educación Física propician un entorno donde los alumnos tienden a lograr determinados objetivos, vinculados a su crecimiento personal en las esferas física, psicológica y social. Alcanzar todo lo anteriormente mencionado requiere de sabiduría por parte del profesor y de una planificación efectiva de sus tareas, pues no solo se trata de impartir clases creativas para que los alumnos presenten buenas disposiciones ante la realización de las acciones organizadas - y así poder desarrollar en los mismos motivos concretos hacia la práctica sistemática de actividades físicas - sino que además se requiere apoyar el *entorno de logro* presente en cada clase, a fin de que puedan participar libremente, con objetivos de desarrollo individual y grupal, sin temor al fracaso, aunque estos sobrevengan, los que les formarán mejor para enfrentar la vida.

No se trata de que en la Educación Física se pretenda que los alumnos alcancen rendimientos semejantes a los deportistas; en la misma está presente la *motivación de logro*, aunque ésta posea otro carácter, vinculado a:

- La incorporación de habilidades y hábitos motrices como parte de la cultura de movimiento que el sujeto requiere para alcanzar una vida sana y armoniosa.
- El desarrollo de procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.
- La convicción de que son capaces de controlar con efectividad su propio cuerpo.

- El desarrollo de su autoconfianza y autovaloración a través del aumento de sus vivencias de éxito.
- El disfrute de la práctica de actividades que provocan una gran saturación emocional y satisfacción personal.
- La identificación a determinado grupo, al sentirse aptos para alcanzar resultados concretos en unión de otros.
- Las vivencias positivas relacionadas con la capacidad de mantenerse activos.

Por lo tanto, el **logro** y la motivación por el mismo en esta asignatura es también imprescindible para que el alumno participe activa y conscientemente en las clases y ello posee especial trascendencia cuando se tiene en cuenta que en todo sujeto se va conformando a través de la vida dos tendencias básicas, estrechamente interrelacionadas: la tendencia de la motivación por alcanzar el éxito y la de evitar el fracaso, que en mayor o menor medida están presentes en cada individuo. Su tratamiento nos acerca a una Educación Física exige del análisis exhaustivo de la motivación como proceso psíquico inductor.

DESARROLLO

Al hablar de motivación se hace referencia a lo que impulsa al hombre a la acción, al comportamiento. Según (González, 1995, p. 2.). puede definirse como el *“conjunto concatenado de procesos psíquicos (que implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que conteniendo el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre, y en consecuencia, regulan la dirección (el objeto - meta) y la intensidad o activación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada.”*

Como aspectos característicos este proceso comprende una unidad entre la esfera cognoscitiva y la afectiva, constituyendo así una expresión de la personalidad como resultado de la interacción de esta con el medio externo. De igual forma se encamina la motivación hacia la satisfacción de las necesidades, contribuyendo de esta forma a regular la conducta.

“La motivación es, considerada a la vez, una expresión de la personalidad. Los estímulos y situaciones que actúan sobre el sujeto se refractan a través de las condiciones internas de la personalidad. Es precisamente la interpretación que resulta en la persona, fruto del papel activo de la personalidad en la conformación de la subjetividad que se configura la motivación”. (García, 2001, p. 34).

Se manifiesta la motivación a través de un mecanismo que integra la interacción de varios elementos: La necesidad como fuente primaria de la actividad humana que al concientizarse por el hombre deviene en motivo de actuación, con lo cual se genera un impulso para realizar la acción que permite la obtención de un objetivo o meta, siendo en este caso la satisfacción de la necesidad de origen. En dicho proceso pueden aparecer obstáculos, Dificultades, metas parciales, etc., los cuales pueden llegar a ser superados gracias a la voluntad que surge a partir de la necesidad hecha consciente (el motivo). Lugar importante ocupa también la posición afectiva que asume el hombre ante el motivo, la que aporta la energía al mecanismo según las características internas de cada sujeto.

Según se refiere en la literatura lo antes abordado nos adentra a comprender las implicaciones de la motivación en la disposición hacia las actividades, las cuales según (Mazario, 2008, p. 10.) son las siguientes:

Para un sujeto con escaso sentido de la motivación:

- Demuestra poca iniciativa
- Es inflexible ante las exigencias de los mecanismos de supervivencia
- Posee apatía aburrida
- Se despreocupa por la calidad de sus trabajos o resultados de las actividades
- Muestra falta de compromiso y responsabilidad ante las tareas
- Se siente inútil e incapaz de buscar metas y propósitos interesantes
- Busca pretextos para justificar el no actuar ante las situaciones
- Imputa sus fracasos a otras personas o circunstancias

Para un sujeto motivado:

- Se plantea objetivos y metas bien definidos y se traza la vía adecuada para alcanzarlos
- Disfruta de emprender nuevas actividades
- Busca soluciones alternativas ante los obstáculos que se le presentan

- Es consciente de sus aciertos y errores; aprende de estas experiencias
- Es realista en las metas que se traza, conoce de sus fortalezas y debilidades para alcanzarlas y las canaliza adecuadamente
- Toma decisiones y resuelve problemas con confianza y seguridad en sí mismo
- Organiza sus contextos de actuación y realización
- Es proactiva en lugar de reactiva

El elemento motivacional adquiere un marcado protagonismo en la Educación Física contemporánea, toda vez que para un enfoque integral físico educativo de esta asignatura, según López et ál. (2006), se presenta como rasgo esencial el alumno, su aprendizaje y motivación y las interacciones grupales como eje del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Es apreciable además la importancia que varios autores en el transcurso de los años han atribuido a la motivación dentro de la clase de Educación Física, lo que sin dudas refleja su protagonismo para alcanzar niveles de calidad en dicho escenario.

Según Pila et ál. (1988) la motivación permite a los alumnos esforzarse por cumplir las acciones dentro de la clase. Otros como Sáenz, P., Ibáñez, S., y Giménez, F. la declaran básica para lograr la atracción de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas.

Para López et ál. (2006) la motivación contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico – deportivas, además de constituir uno de los requerimientos básicos de la técnica de dirección de la clase para obtener una alta eficiencia y calidad.

Esencialmente el hecho de estar motivado hacia la clase de Educación Física permite en los alumnos una disposición favorable para la obtención de los objetivos propuestos, influyendo en el modo de realizar las actividades y el nivel de esfuerzo para cumplirlas, garantizando además la superación consciente de obstáculos y dificultades que puedan aparecer.

Permitir realizar con deseos las tareas y contribuir a la obtención de mejores resultados en ellas, disposición que se logra estando motivado, es de por sí una fuente de agrado importante. Tal estado ayuda a experimentar la actividad como fuente de satisfacción y disfrute, por lo que su recurrencia a ella se hace más probable en ocasiones futuras.

Si se analiza lo antes planteado en el contexto de la Educación Física, resulta interesante valorar cuánto se puede hacer por lograr que los educandos al egresar de los diferentes

niveles de enseñanza incorporen la práctica de actividades físicas como un hábito en sus vidas, teniendo en cuenta que al no verse obligados a participar en las clases para cumplir las exigencias de una asignatura pues no disponen instantes de su tiempo a ejercitarse, quedando expuestos a las consecuencias del sedentarismo. Sin embargo, uno de los factores que pudiera ayudar a revertir esta situación encuentra su base en la motivación que se logre en los alumnos, ya que de experimentar satisfacción y disfrute mientras se ejercitan su recurrencia a hacerlo una y otra vez pudiera ser mayor, siendo esto un encargo importante de la labor de todo profesor en esta asignatura.

Otro aspecto de interés consiste en lograr una orientación motivacional favorable para el desempeño de los alumnos en la clase. Si importante es una disposición favorable para realizar las ejecuciones, más lo es participar buscando realizarlas con éxito.

En este caso la motivación de logro encuentra su escenario en el contexto de la Educación Física, sobre todo si se tiene en cuenta que señala la manera en que se asume la actividad para la obtención del éxito en relación a los objetivos propuestos.

Varios elementos ayudan a comprender por qué existe un protagonismo de la motivación de logro en la Educación Física, son algunos de ellos los siguientes:

- Está presente la incorporación de habilidades y hábitos motrices como parte de la cultura de movimiento que el sujeto requiere para alcanzar una vida sana y armoniosa.
- Se pone de manifiesto el desarrollo de procesos y cualidades psicológicas necesarios para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.
- Se evidencia un desarrollo de la autoconfianza y la autovaloración a través de las vivencias de éxito.
- El alumno se enfrenta a la necesidad de incorporar nuevos hábitos, habilidades y conocimientos, teniendo que demostrar que se han consolidado los mismos, especialmente en el período de evaluación.

La motivación de logro, por tanto, constituye una orientación motivacional que parte de la necesidad de logro del individuo y se manifiesta a través de una serie de características que influyen en el cumplimiento exitoso de los objetivos propuestos.

En este sentido, Atkinson, J. desarrolló un modelo teórico que ha servido para comprender empíricamente a la motivación de logro, en el mismo expone que la conducta orientada a satisfacer la necesidad de logro es la resultante de un conflicto emocional entre tendencias

que implican acercamiento y/o evitación. En su comprensión la fuerza de estas dos tendencias es determinante para que un individuo busque o evite actividades orientadas hacia el logro, las cuales se manifiestan en el deseo del éxito y el temor al fracaso. (Escudero, 2010, p. 15).

Es de precisar entonces que en todo sujeto se encuentran presentes ambas tendencias (motivación por el éxito y motivación por evitar el fracaso), solo que una va a predominar sobre la otra. Si la motivación por el éxito es superior entonces el nivel de motivación de logro será mayor, por el contrario, si la motivación por evitar el fracaso predomina será menor la motivación de logro resultante.

El comportamiento de estas dos tendencias de la motivación de logro en la personalidad va a tener su expresión en una serie de características, a continuación, se precisa, según datos recopilados en la literatura especializada, las siguientes:

Alumnos con predominio de la motivación por el éxito	Alumnos con predominio de la motivación por evitar el fracaso
Más perseverantes ante las tareas.	Poco perseverantes ante las tareas.
Manifiestan deseos de rectificar los errores para mejorar su desempeño.	Tratan de ocultar los errores para que los demás no se den cuenta de ellos.
Experimentan placer al realizar las ejecuciones.	Se preocupan por lo que otros puedan pensar de su actuación.
No les preocupa tanto lo que otros puedan pensar de su actuación.	Su interés se centra no en el disfrute de lo que se hace, sino en buscar aceptación o reconocimiento en los demás.

***Características recopiladas según los autores siguientes: Thomas, Weinberg, R. y Gould, Mankeliunas, Guillén, Álvarez, Remor, Robbins, (Escudero, 2010, p.24.).*

Analizando las características antes mostradas, resulta evidente que aquellos educandos con predominio de la motivación por el éxito se encontrarán con una disposición más favorable para el cumplimiento exitoso de los objetivos propuestos en la asignatura.

Por tanto, se aclara entonces que el éxito en el contexto de la Educación Física contemporánea se manifiesta a través del placer o satisfacción derivado de las ejecuciones de la clase, los deseos de dar lo mejor de sí en ellas y rectificar los errores para mejorar el

desempeño, de realizar correctamente las actividades sin pensar en nada más, en la seguridad al realizar las acciones, así como no temer o experimentar estados desfavorables a consecuencia de las dificultades que puedan aparecer.

CONCLUSIONES

Educando estas características de la motivación por el éxito en las clases de Educación Física, estaríamos no solo propiciando en los alumnos una disposición favorable para cumplir los objetivos de esta asignatura, sino también les estaríamos ayudando a experimentar mayor satisfacción y disfrute en las mismas y con ello, quizás se logre inculcar el deseo de practicar actividad física como un hábito de vida, elemento este de gran importancia desde el punto de vista humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, Y. (2006). *Caracterización de la motivación de logro en deportistas de los centros de alto rendimiento de Matanzas*. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física de Matanzas (Cuba).
- Escudero, D. (2010). *Metodología para el trabajo en la esfera de la motivación de logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica de la provincia de Matanzas*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Ciudad de la Habana (Cuba).
- González, D. J. (1995). *Teoría de la motivación y práctica profesional*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Guillén, F. (2003). *Psicopedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Armenia Colombia. Editorial Kinesis.
- López, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física*. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Mankeliunas, M. (1996) *Psicología de la motivación*. Segunda edición. México, Editorial Trillas.
- Mazario, I. (2008). *La motivación en el proceso de enseñanza – aprendizaje*. CD de monografías. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”.
- Bustamante, S. (1981). *Necesidad de logro y rendimiento*. Universidad de los Andes, Facultad de medicina. Publicación No. 19. Colombia.

- Moreno, M. J. (2004). *Una concepción pedagógica de la estimulación motivacional en el proceso de enseñanza – aprendizaje*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. Facultad de Ciencias de la Educación. Ciudad de la Habana.
- Remor, E. (2007). *Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la Competitividad en el ámbito deportivo: COMPETITIVIDAD-10*. Revista de Psicología del Deporte (Barcelona) 2:167-183.
- Robbins, S. (2007). *Fundamentos de comportamiento organizacional*. La Habana, Editorial Félix Varela.
- Weinberg, R. y D., Gould. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, Editorial Ariel S.A.

PROYECTO DEPORTIVO COMUNITARIO DE BÉISBOL INFANTIL "LOS COMETAS

Autor: Lic. Bárbaro Ramón Izquierdo Mediavilla²¹

RESUMEN

El trabajo expone los presupuestos teórico-metodológicos, actores intervinientes, estructura, función y resultados de su aplicación del Proyecto Deportivo Comunitario de Béisbol Infantil "Los Cometas". La investigación de campo que incluye a ese Proyecto justifica su pertinencia, necesidad y oportunidad, en el declive de la práctica del béisbol en Cuba, desde la realizada por los sujetos en sus comunidades, hasta la competitiva en todas las categorías etarias del alto rendimiento. El Proyecto ayuda al desarrollo del béisbol infantil y de adolescentes en la comunidad investigada por el autor. Al mismo tiempo, el Proyecto ha creado más de treinta actividades físicas, sociales y medioambientales para la formación integral de los niños y adolescentes que atiende y también para los adultos que los apoyan en sus prácticas de béisbol. Glorias deportivas del béisbol cubano apoyan con su experiencia a los activistas que enseñan béisbol en el Proyecto. Residentes en la comunidad investigada gestionan las condiciones logístico-

²¹ Licenciado en Cultura Física. Entrenador de béisbol infantil comunitario e investigador en el Departamento de Educación Física de la Universidad de Matanzas. Universidad de Matanzas barbaro.Izquierdo@umcc.cu
ORCID.org/0000-0002-3580-5410

materiales y de talento humano para esa práctica, sin demandar erogación presupuestaria alguna al Estado.

Palabras clave: *comunidad, deporte comunitario, proyecto comunitario, béisbol infantil.*

ABSTRACT

This issue exposes the theoretical and methodological bases, participant persons, structure, function and applied results of the Communitarian Sporting Project of Children's Baseball "Los Cometas". The field research that included these Project justify its pertinence, necessity and opportunity in the decline perceived respect to the practice of baseball in Cuba, from the communitarian until the all age categories of worldwide high level. In the researched community, the Project helps to development of Children's and Teenagers Baseball. At the same time, the Project created more than Physical, Social and Environmental activities to contribute to holistic education of children and teenagers and also to adults which supporting the baseball practice of them. The famous baseball players help with them experience to communitarian baseball manager of the Project. The persons of the researched community became empowerment people to manage with own efforts the logistical, material and human resources to development of the Project activities, without demand budget from State.

Key words: *community, sport, communitarian project, children's baseball.*

RÉSUMÉ

Le travail présente les hypothèses théoriques et méthodologiques, les acteurs intervenant, la structure, la fonction et les résultats de son application du projet sportif communautaire de baseball pour enfants "Los Cometas". La recherche sur le terrain qui comprend ce projet justifie sa pertinence, son besoin et son opportunité, en le déclin de la pratique du baseball à Cuba, de celle pratiquée par les sujets de leurs communautés, à la pratique compétitive dans toutes les catégories d'âge de haute performance. Le projet contribue au développement du baseball pour enfants et adolescents dans la communauté étudiée par l'auteur. Dans le même temps, le Projet a créé plus de trente activités physiques, sociales et environnementales pour la formation complète des enfants et des adolescents qu'il sert ainsi que pour les adultes qui les soutiennent dans leurs pratiques de baseball. Les gloires du sport de baseball cubain soutiennent avec son expérience aux militants qui enseignent le baseball dans le cadre du projet. résidents de la communauté étudiée gest Ils ionisent les conditions

logistiques-matérielles et le talent humain de cette pratique, sans exiger aucune dépense budgétaire de l'Etat.

Mots clés: communauté, sport communautaire, projet communautaire, baseball pour enfants.

INTRODUCCIÓN

La necesidad social, oportunidad y pertinencia de la investigación realizada, explicada aquí desde la perspectiva del paradigma cualitativo por la limitación del espacio y de cuyos resultados se informa aquí una sinopsis, son consecuentes del declive cuantitativo y cualitativo de toda la práctica del béisbol en Cuba como deporte nacional, desde la que se efectúa espontáneamente por sujetos de diferentes periodos evolutivos, en sus comunidades respectivas, hasta la que implica a los equipos cubanos de diferentes categorías etarias del alto rendimiento internacional. Tal declive ha:

- Devenido portador de un gran riesgo: que la ciudadanía deje de percibir al béisbol cubano y sus logros como referentes de alto valor, lo que representa un desafío para la defensa de la identidad nacional y el orgullo patrio.
- Sido objeto de reconocimiento por la alta Dirección del INDER y la Comisión Nacional de Béisbol, que convocaron y coordinaron la celebración, en 2019, del diálogo nacional entre todos los interesados en revertirlo para que la práctica cubana de ese deporte, a escala global, recupere el lugar cimero y reasuma el honroso papel que históricamente le han correspondido. En consecuencia:
 - Ante la necesidad de revertir los impactos negativos derivados del referido declive para de la práctica del béisbol a nivel nacional y, en particular, los que se diagnosticaron previamente en la comunidad del Consejo Popular Playa (CPP) de la ciudad de Matanzas.
 - Si todo proceso de transformación es más integral, involucra a más personas y resulta más perdurable en el tiempo, cuanto más amplio sea el sistema de necesidades sentidas y satisfechas; en el caso de los proyectos que sean generados en, para y por la comunidad, el punto de partida y la clave de su éxito radica en el reconocimiento, por parte de los sujetos que en ella conviven, de que sus acciones satisfacen tales necesidades con eficacia.

Se justifica entonces la necesidad de diseñar y desarrollar un proceso corrector como paliativo de esos impactos negativos en la comunidad investigada, en tanto escenario donde el autor tiene jurisdicción y competencia para ello. Tomó forma de Proyecto y a la exposición de sus presupuestos teórico-metodológicos, actores intervinientes, estructura, función y resultados de su aplicación; se dedica este trabajo.

DESARROLLO

El aludido proceso corrector debía configurarse en torno a un eje cuyo valor fuese el de movilizar a la mayor representatividad posible de los residentes en la comunidad, quienes transitan por diferentes periodos evolutivos. El Proyecto Deportivo Comunitario de Béisbol Infantil "Los Cometas" fue ese eje, a partir de las condicionales siguientes:

- La físico-deportiva es la actividad humana más publicitada a escala universal e inclusiva de sujetos participantes en multiplicidad de roles, los estados y gobiernos, así como ONG de diferentes países, le dedican atención creciente; y Cuba no es la excepción, pues en la nación se realizan, desde hace más de medio siglo y de manera integral, grandes esfuerzos en apoyo a la práctica deportiva de la población.
- La participación de los niños y adolescentes en esa práctica deportiva reclama - y obtiene - el apoyo presencial (moral y material) de sus familiares,
- El béisbol es la actividad deportiva que, en general, tiene más arraigo en sujetos distribuidos en todos los períodos evolutivos, que viven en las comunidades cubanas.

En conclusión, el eje transversal de ese proceso corrector aplicado a esa comunidad, podría ser la práctica sistemática del béisbol en los periodos evolutivos infancia y adolescencia.

Consecuentemente, se diseñó y aplicó, a partir del año 2008, el Proyecto Deportivo Comunitario de Béisbol Infantil "Los Cometas", concebido como estrategia de intervención comunitaria longitudinal. Se inició con un grupo de niños de 6-7 años, en las afueras del terreno "El Beisbolito", ubicado en el área del aludido Viaducto como escenario fundamental y primario. Se propuso ejecutar acciones dirigidas a lograr el empleo útil y saludable del tiempo libre de los ciudadanos, en sus lugares de residencia. Su finalidad, contribuir al desarrollo de la identidad de los participantes y residentes para lograr la sostenibilidad antrópica y físico-espacial de la comunidad, empleando recursos del deporte popular como referente axial- con énfasis particularizado en el béisbol infantil - en pro de la satisfacción de las necesidades de comunicación con libre expresión de criterios, promover

la toma de decisiones consensuadas, relaciones de respeto y solidaridad entre otras personas, y la atención y aceptación de las diferencias.

Se previó por el autor que la participación de los niños estimularía la de sus familiares, ofreciendo estos el apoyo moral y el logístico-material que pudieran aportar. De forma directa, el Proyecto logró involucrarlos en sus diversas actividades, contribuyendo al mejoramiento de la funcionalidad del entorno familiar, dándole opciones recreativas a los participantes y ayudando a los niños a su formación integral. El Proyecto no le cuesta nada al Estado. La comunidad de referencia, empoderada, crea las condiciones materiales, logísticas y de talento humano para todas las actividades del Proyecto.

Su aporte teórico-práctico tributa de manera orgánica al CPP, pero su valor de mejora tiene posibilidades reales de extrapolarse con éxito a toda locación donde se aplique, dada la homogeneidad socio-demográfica, nacional e institucional de la sociedad cubana.

Resultados y su análisis.

Todos los anteriores elementos de juicio evidencian que la previsión se cumplió. El Proyecto ha mantenido su unicidad e identidad, ha transitado por niveles superiores en cada una de las etapas de su desarrollo. Con la participación en las actividades físico-deportivas que propone, desarrolla la socialización de las personas y el mejoramiento ético de las relaciones humanas en la proyección social de la conducta. En el caso de los niños y niñas, educándolos como sujetos de derechos, dentro de los cuales está el de practicar el ejercicio físico que los beneficia. Las limitaciones físicas de algunos infantes para esa práctica, se compensa con su apoyo integral a las actividades de los que la realizan en el terreno. Lo importante, es participar.

El Proyecto es ecológicamente sostenible porque se preocupa tanto por la salud y el bienestar generados en los sujetos por el deporte popular comunitario – no reducido al béisbol como deporte –, como por el estado de los escenarios donde se practica. No tiene sentido realizarlo sin mejorar sus instalaciones y espacios físicos, incluyendo el rescate de espacios yermos (usados como depósitos de desperdicios aportados por indisciplinados sociales) dotándolos de condiciones mínimas para su práctica, en calidad de valores agregados que no tenían cuando eran improductivos o fuente de vectores. Para toda esa labor compleja, el Proyecto demanda la participación comunitaria. Tampoco tiene sentido acotar su impacto a la comunidad original de referencia. Sin perder de vista el énfasis en

esta, el Proyecto pretende extender su experiencia a las restantes comunidades interesadas en aplicarlo.

Los beneficiarios directos del Proyecto son los niños, niñas y adolescentes, mientras que los *indirectos*, son los jóvenes, adultos, personas de la tercera edad y adultos mayores de la comunidad, que asisten a las actividades del área del Viaducto en el municipio Matanzas, así como personas interesadas de zonas aledañas o en tránsito.

El *cuadro de actores* que apoya al Proyecto, está integrado por las Direcciones Municipales del INDER, MINED, FMC y MINSAP en Matanzas, la Universidad de Matanzas, CIERI, la Red de Educadores Populares, ICAP, CPP, ACRC, la Empresa de Conformación de Metales “Noel Fernández”, las Zonas no. 54 y 55 del CDR y la Empresa Provincial de Campismo Popular en Matanzas.

La *estructura organizacional* del Proyecto consta de su Grupo Gestor, que atiende el Área del Viaducto como sede principal, además las áreas de Guanábana, Canímar y Carbonera, por solicitud expresa de estas.

Los *objetivos* del Proyecto son los siguientes:

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de la sostenibilidad antrópica y físico-espacial en la comunidad con cultura de paz y de valores con el empleo de recursos del deporte popular.

Objetivos Específicos.

1. Desarrollar la práctica del béisbol infantil en la comunidad para la educación integral, axiológica y de paz, de niños y niñas.
2. Informar a los niños y niñas, adolescentes y adultos sobre el contenido de la Convención de los Derechos del Niño (UNICEF, 1989)ⁱ y la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (UNESCO, 2015)ⁱⁱ
3. Desarrollar en los sujetos de la comunidad la conciencia dirigida a la solución de los problemas con recursos propios, a través de la gestión en pro del desarrollo del deporte popular comunitario.
4. Mantener la sostenibilidad ambiental del área deportiva Viaducto del municipio Matanzas para su uso funcional permanente en pro del desarrollo del deporte popular comunitario.

5. Rescatar los terrenos o espacios físicos sin finalidad social utilitaria percibida para su utilización en la práctica del deporte popular comunitario.
6. Involucrar a los sujetos de la comunidad en la práctica del deporte comunitario en el área deportiva Viaducto del municipio Matanzas para el desarrollo de su bienestar físico y mental.
7. Ofrecer la experiencia comunitaria del Proyecto en el área deportiva Viaducto del municipio Matanzas para que otras comunidades la puedan aplicar.
8. Relacionar el Proyecto con otros de objetivos y fines similares, y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales interesadas en el desarrollo del deporte popular comunitario.

Contenidos fundamentales que se desarrollan en el Proyecto: deportivo, de capacitación, recreativo-cultural, medioambiental, y de formación integral.

Contenido deportivo. Asume el mayor peso del trabajo del Proyecto, al estar dirigido al desarrollo del deporte popular comunitario. Las actividades que realiza para la comunidad son caminatas, ejercicios físicos con aparatos, eventos deportivos y clases deportivas. Su sistema de ejercicios físicos, sesiones terapéuticas y atención recreativo-cultural para personas de la tercera edad y adultos mayores de la comunidad; ya tiene visibilidad internacional se aplica gracias al activismo voluntario de especialistas en cultura física terapéutica (Izquierdo *et al.* 2011). El Proyecto:

- Ya aportó más de 30 actividades distintas, vinculadas directa o indirectamente al deporte comunitario, cuya realización reiterada tiene lugar en fechas fijas de cada calendario anual. Se han caracterizado por su variedad y satisfacción de diferentes intereses en diversos grupos etarios.
- Ha logrado una matrícula sostenida de más de 200 participantes en la docencia de béisbol que atiende el Proyecto comunitario, acompañados por sus familiares.
- Cuenta con avales de instituciones, organismos y personalidades con liderazgo en la comunidad que, desde sus diferentes desempeños y puntos de vista se integran al - y apoyan el - empeño comunitario que el Proyecto impulsa.
- Contiene un plan de actividades (deportivas, recreativas, socioculturales, medioambientales), se desglosa a continuación por meses, desde septiembre hasta

agosto, en un año calendario cuyo referente es el del curso escolar. Su descripción sumaria se expone a continuación:

- Los Encuentros Deportivos Interproyectos “Los Cometas invitan” y topes nacionales e internacionales de Béisbol Infantil Comunitario, se efectúan según coordinación entre las partes. El equipo infantil Los Cometas juega en áreas dentro del Municipio de Matanzas, en la Habana (donde ganaron como invitados el torneo de esa provincia), Mayabeque e Isla de la Juventud. En el Viaducto, topa con equipos de niños mexicanos y canadienses. Como convidado especial, realizó una gira competitiva por diferentes ciudades de la provincia de Nova Scotia, Canadá.
 - La asamblea plenaria de miembros del equipo del Proyecto, los talleres medioambientales y el festival de capacidades físicas, se celebran en septiembre.
 - Las clases de béisbol comunitario para sus alumnos, en todos los meses, excepto julio y agosto.
 - El mantenimiento de la sostenibilidad ambiental de las áreas, es permanente.
 - El festival de atletismo se celebra en septiembre, noviembre, enero, marzo, mayo, julio y agosto; mientras que el maratón se efectúa en octubre, diciembre, febrero, abril, junio y agosto. El Maraplaya de diciembre es un maratón especial, que involucra a todos los deportistas del Combinado Deportivo del Consejo Popular La Playa, más Guanábana, Peñas Altas, Canímar y Carbonera para diagnosticar el potencial participativo, general y por deportes, así como el desarrollo de la cultura deportiva comunitaria, en ocasión del año natural que finaliza.
 - Los Seminarios sobre coordinación del trabajo en y con grupos, y la Convención de Derechos del Niño y el Enfoque de Género en la Actividad Física Organizada, así como el taller de desarrollo de habilidades motrices básicas, las peñas deportivas de béisbol, el cumpleaños colectivo de los alumnos de béisbol, los festivales deportivos intercomunitarios de béisbol y la actividad promotora del valor identidad “¿Quién soy y de dónde vengo?”; se realizan mensualmente.
 - Las Copas de Béisbol Infantil Comunitario: “Fernando Sánchez González” (se efectúa en octubre-junio), “Los Bárbaros” (octubre-julio), “Los Mosqueteros” (enero-abril), “Félix Isasi Mestre” (abril), “Los Cometas” (julio y agosto).
 - El Taller Científico sobre Béisbol Comunitario, se desarrolla en mayo.

- Las actividades deportivas infantiles de béisbol comunitario por el inicio y fin de curso, se realizan en septiembre y junio, respectivamente. Las dedicadas al Día de las Madres y al de los Padres, en mayo y junio, respectivamente.
- La Semana del Béisbol Popular en “Los Cometas” y las actividades deportivas de béisbol comunitario por el Día del Educador y por el Aniversario del Trabajo Comunitario Deportivo en el Viaducto; tienen lugar en diciembre; mientras las dedicadas al Aniversario del INDER y al Día del Niño, se realizan en febrero y junio, respectivamente.
- El Festival de Juegos Predeportivos Comunitarios con los niños del Proyecto se desarrolla en octubre, enero, abril y junio; el de Juegos Tradicionales Infantiles, en noviembre, febrero, mayo y agosto; el de Los Cometas, en octubre y mayo.
- Los Talleres de Béisbol Comunitario para toda la familia, son en junio y julio.
- Los Talleres de Deportes (de fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo de campo y de pista, natación en aguas abiertas, cursos de béisbol sobre entrenamientos y acciones tácticas por posición y de reglas y arbitraje) y de superación a profesores y activistas vinculados al Proyecto; se celebran según coordinación, con los temas de educación popular, corresponsalía sobre resultados del deporte comunitario, estudios de Gestión de Proyectos y Coordinación Grupal.

El Proyecto ha atendido a toda niña, niño, mujer o adulto en general, que no desee incorporarse a la práctica del béisbol y sí a otros deportes individuales y colectivos. En el caso de los deportes colectivos, si hay la suficiente masividad se integran equipos.

Por otra parte, la práctica preferencial del béisbol comunitario infantil como eje fundamental del Proyecto, no es excluyente de la participación comunitaria del sujeto en otras especialidades deportivas. Por el contrario, el objetivo es su apertura universal a la práctica del ejercicio físico organizado en su comunidad.

Contenido de capacitación. Es viable el Proyecto si sus participantes perciben sus beneficios epistémicos y prácticos, que fortalezcan su desempeño específico en el deporte comunitario y fuera de él. Se puede lograr el crecimiento de los sujetos en la comunidad si los activistas lo apoyan con su labor. Para ello, necesitan adquirir la capacitación pertinente. Las acciones debajo expuestas son todas generadas en, por y para la comunidad:

- Elaboración de un programa docente para todos los participantes del Proyecto, basado en la consolidación de algunos conocimientos de la enseñanza escolar y otros relacionados específicamente con el deporte y especialmente el béisbol.
- Taller de desarrollo de habilidades motrices básicas.
- Talleres de Béisbol Comunitario para toda la familia.
- Seminarios sobre la Convención de Derechos del Niño.
- Cursos de superación a profesores y activistas vinculados al Proyecto con los temas de: trabajo en y con grupos, de educación popular y de corresponsalía sobre resultados del deporte comunitario, estudios de Gestión y Proyectos, cursos sobre el deporte (fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, natación en aguas abiertas, cursos de béisbol sobre entrenamientos y acciones tácticas por posición, reglas y arbitraje).

Contenido recreativo-cultural. Lo cultural y recreativo tienen presencia transversal en todas las actividades del Proyecto, en primer lugar, porque su principal público diana, los niños, atraviesan por un período psicoevolutivo donde lo lúdico es primordial. En segundo, el aspecto espiritual de la cultura amplía el acervo de todos los participantes. Es innegable la contribución de este contenido al logro de la integralidad formativa de los sujetos, generada en, por y para la comunidad.

Es una intención transversal del Proyecto indagar sobre las necesidades e insatisfacciones de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos participantes para luego idear y aplicar acciones recreativas y culturales que puedan responder a esas demandas; partiendo de que la recreación no se impone o administra, pues depende de la libre elección del individuo. Empero, puede educarse y enriquecerse con la experiencia universal avalada de excelencia. En tal sentido, la máxima del Proyecto es *potenciar la cultura del disfrute en la comunidad, creando – o aprovechando mejor - las opciones posibles en el escenario actual.*

Las actividades recreativas y culturales promovidas por el Proyecto incluyen las peñas infantiles, excursiones, acciones propias del aspecto espiritual de la cultura, en inauguraciones de eventos; actividades festivas, incluidas las bailables, al concluir los eventos deportivos; recorridos por lugares históricos y juegos tradicionales.

Contenido medioambiental.

El medioambiental es también un contenido transversal del Proyecto y lo provee de una perspectiva holística, es decir, abarcadora de lo ambiental en sus escenarios naturales y

antrópicos (Conde, 2011; León, 2008: 11-18; Silva, 2018:9ss), promoviendo la actividad humana, pero con reducción de su huella ecológica. Sus acciones, en creciente número, están dirigidas a la mejora de los sujetos humanos y del entorno comunitario en el que estos viven, como criterio básico de su sostenibilidad:

- Participación directa en la coordinación del grupo de trabajo medioambiental en el Consejo Popular.
- Participación en las actividades que se realizan por el Proyecto en el Viaducto.
- Monitoreo de los indicadores de salud de los participantes para prescribirles qué actividades físicas les son apropiadas para practicar.
- Arreglo, limpieza, protección y cuidado del área que ocupa los terrenos deportivos del área del Viaducto. Incluye:
 - Recogida de desechos sólidos que son reciclables y que contribuyen al financiamiento del Proyecto (antes y después de la realización de cada actividad), asumiendo el criterio práctico-metodológico de Silva (op. cit.).
 - Participación conjunta con otros proyectos ambientales. Es imprescindible destacar que las acciones en pro de la sostenibilidad del área del Viaducto motivaron a la coordinación del Proyecto Investigativo “Costa Atenas”, de la Facultad de Ingenierías de la Universidad de Matanzas (a cargo de la protección ambiental de la costa matancera); solicitar la inclusión como una tarea propia, del Proyecto Deportivo Comunitario de Béisbol Infantil "Los Cometas" (a cuyo cuidado responsable quedó la franja de costa que limita al Viaducto por el norte).
 - Talleres de educación ambiental dirigidos a los participantes en el Proyecto.

Contenido de formación integral. Demanda un trabajo sistemático que comienza desde edades tempranas. El trabajo del Proyecto, en este sentido, es de gran importancia por el apoyo que brinda a los niños y jóvenes para que sean capaces de conducirse socialmente como sujetos sostenibles, de acuerdo con las normas ético-axiológicas, expresadas en las dimensiones cognitiva, conductual y patriótica (Espinosa, 2017:71ss). Tal apoyo se expresa en los elementos expuestos a continuación:

1. Las actividades del Proyecto constituyen un vehículo idóneo para materializar el apoyo a esa formación integral, pues desarrollan el trabajo en colectivo, gusto estético,

conocimiento de los niños como sujetos de derechos y el contenido ético-axiológico que normo-regula la proyección social de la conducta individual.

2. Si el deporte popular comunitario se usa como referente básico para la formación integral en valores, no solo debe premiar el resultado sino también - y con el mismo énfasis -, el esfuerzo desplegado, según las posibilidades de cada uno, y al juego limpio como expresión de una conducta de excelencia para con los demás. Ese criterio se aplica en la evaluación final de cada curso y actividad, y en la entrega de diplomas en cada etapa.
3. La equidad de género en el Proyecto, que se fortalece en los niveles y de formas de participación, refiriéndose a las diferentes modalidades y profundidad de apropiación, de determinados objetivos que tengan como centro al enfoque de género, cuya aplicación parte de una actitud racional y humanista (de aplicación transversal en el Proyecto), expresa en la interconexión lógica de los posicionamientos que siguen:
 - La participación de todos y todas es el medio más eficaz para mejorar la eficacia del Proyecto, refuerza el sentido de sus vidas, al proporcionarle control sobre los eventos en los que se involucra, donde no hay menoscabo de participante alguno.
 - La incorporación de las niñas como sujetos del Proyecto, no significa - ni asegura *per se* - que se trabaje desde una dimensión de género, ni que vaya a tener lugar a un cambio de actitud como objetivo a cumplir. El enfoque de género parte no solo del reconocimiento de la igualdad, sino también de la diferencia entre sexos, lo que equivale a desarraigar toda idea discriminatoria en la actividad humana, incluida la deportiva en la comunidad; que esté fundada en criterios reaccionarios de superioridad de un sexo sobre otro.

La democratización comunitaria del deporte popular no enfatiza en tiempos, resultados y marcas sino en la participación del sujeto y en que este logre su crecimiento personal al desafiarse a sí mismo en su desempeño.

Resultados esperados del Proyecto.

1. Desarrollo de la práctica del béisbol infantil en la comunidad como parte para la educación integral de niños y niñas.

2. Conocimiento de los niños y niñas de que son sujetos de derechos según la Convención de los Derechos del Niño, extendido a los adolescentes y adultos de la comunidad.
3. Incremento de practicantes sistemáticos del béisbol y otros deportes en la comunidad, así como de la práctica de ejercicios físicos según posibilidades y ubicación de cada cual en su período evolutivo.
4. Aumento de la motivación hacia la práctica y el apoyo material, logístico y de talento, respecto al deporte popular comunitario en todos los que participan, sea cual fuere su desempeño.
5. Buenos resultados en la docencia deportiva popular dirigida a la comunidad y la específica de capacitación a los activistas del Proyecto.
6. Integración de la comunidad a través del trabajo de preparación y ejecución de las actividades del Proyecto.
7. Conocimiento de las glorias deportivas que viven o trabajan en o para la comunidad, vinculándolos a las actividades para que les aporten sus experiencias de alto valor.
8. Diagnóstico de los intereses de la comunidad y estimulación de otros nuevos, vinculados directa o indirectamente al deporte popular comunitario.
9. Mejoramiento del entorno ambiental - antrópico y natural – de referencia respecto al Proyecto, incluyendo acciones de rescate de los terrenos o espacios físicos para la práctica del deporte popular comunitario para propiciar su sostenibilidad y el bienestar de los sujetos.
10. Participación en las actividades del Proyecto con enfoque de equidad de género.
11. Buenos resultados deportivos en la práctica del deporte comunitario y en el descubrimiento y selección del talento deportivo que durante su práctica emerja.
12. Cumplimiento de la función social del Proyecto a través de sus acciones vinculadas directamente al deporte popular comunitario: medioambientales dirigidas a la mejora del entorno, de apoyo a niños y niñas con discapacidad física y mental, familias disfuncionales, adultos mayores, al desarrollo identitario de la comunidad y su conocimiento por los que la pueblan y la visitan, a la ocupación del tiempo libre de los sujetos, y al mejoramiento de la salud de los participantes en las actividades (con indicadores de medición de su impacto).

13. Desarrollo en los sujetos de la conciencia comunitaria que los empodera para la solución de los problemas de la comunidad con recursos propios, a través de las acciones directas e indirectas generadas en, por y para el deporte popular. Incluye la adquisición del sentido identitario de pertenencia respecto al Proyecto, que les facilite incorporarse a este en pro de la solución de problemas comunitarios que tengan, como un referente de apoyo, la realización de sus actividades.
14. Extensión de la experiencia del Proyecto en el área deportiva Viaducto del municipio Matanzas, a otros Consejos Populares interesados en aplicarlo.
15. Articulación del Proyecto con otros de objetivos y fines similares, y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales interesadas en el desarrollo del deporte popular comunitario.

En la ejecución de cada una sus etapas, el Proyecto se concibió operativamente como *flexible* y *progresivo*. Ambos atributos facilitaron la aplicación permanente del método de investigación-acción para levantar las necesidades espirituales y deportivo-recreativas de la comunidad y satisfacerlas, *in situ* y en unidad de acto. Ese proceder:

- Facilitó la inclusión de nuevas actividades que, una vez insertadas en su cronograma, permanecían en este y se reiteraban con la periodicidad prevista, siempre que su acogida comunitaria (en tanto criterio decisorio superior de validación externa) se mantuviese favorable. Tal periodicidad, cíclicamente reiterada cada año desarrolló en los sujetos, tanto el hábito de participar en esas actividades como el sentido de pertenencia sobre estas.
- Garantizó la pertinencia, oportunidad y utilidad de esas actividades para los segmentos poblacionales a los que estaban destinadas.
- Es democrático, pues tanto la forma de realizar esas actividades como su permanencia en el cronograma del Proyecto, se validaba por la masa de participantes.

En todo caso, aun cuando las actividades se hayan mantenido planificadas por su buena recepción comunitaria, se han atendido las sugerencias y demandas correctoras por parte de la comunidad (las cuales constituyen el criterio referencial de máximo valor), dirigidas a modificar su estructura y dinámica para lograr un mejor resultado en su realización práctica. Esas sugerencias y demandas se diagnostican al final de la ejecución de cada una

de ellas por medio de la aplicación, a los asistentes, de la técnica de Positivo, Negativo e Interesante (PNI).

En cuanto a respaldo material y logístico para la realización de acciones y actividades del Proyecto para recuperar la capacidad física de los participantes: alimentos sólidos y de líquidos para la rehidratación, así como vestuario deportivo, costos de transporte y viáticos para competencias deportivas infantiles de béisbol celebradas en otras localidades; se materializa por iniciativa y voluntad de los adultos participantes (familiares de los niños que compiten como beneficiarios directos del Proyecto), de acuerdo con lo que cada progenitor(a) pueda aportar.

Los beneficiarios indirectos (jóvenes y adultos que participan en competencias adecuadas a sus edades, los que asisten a las actividades como residentes en el área del Viaducto en el municipio de Matanzas, así como personas interesadas de zonas aledañas o en tránsito); sufragan sus propios gastos personales.

CONCLUSIONES

El Proyecto Deportivo Comunitario de Béisbol Infantil "Los Cometas" es un proyecto de, en, para y por la comunidad, que satisface necesidades recreativas en el aprovechamiento óptimo del tiempo libre, de mejora de salud personal y la sostenibilidad del entorno ambiental comunitario, así como de apoyo al desarrollo ético-axiológico y al sentido identitario de pertenencia de los miembros de la comunidad donde impacta.

Como toda obra humana, es histórico y perfectible. No obstante, después de una década de ejecución, es evidente que se ganó la aceptación de la comunidad donde se realiza, la cual participa, permanente y masivamente, en la realización de sus actividades. Ese balance positivo se debe a:

- Su elevada capacidad de convocatoria del apoyo de organizaciones e instituciones gubernamentales y ONG, del talento humano comunitario a cargo de la realización de las actividades, y de los habitantes de la comunidad que en estas participan.
- La pertinencia, oportunidad y utilidad reportada por las actividades del Proyecto.
- La concepción democrática - básica y esencial -, de que a tales actividades se les valide por la masa de participantes en ellas, tanto su permanencia o no en el cronograma del Proyecto, como el contenido y la forma de su realización.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Conde, J. F. (2011). La alfabetización ecosófica, su naturaleza y su método [en línea]. En: *XI Congreso Nacional de Investigación Educativa / 3. Educación Ambiental para la Sustentabilidad. Ponencia.* ISBN: 978-607-7923-02-2. Descargado de: www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_03/0936.pdf, 2011) [fecha de consulta: 22 de febrero de 2017].
- Espinosa, C.J. (2017). Estrategia didáctica para contribuir a la formación ciudadana en el nivel primario. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Matanzas (Cuba).
- Izquierdo Mediavilla, B. R. *et al.* (2011). Tres experiencias en el trabajo para mejorar la calidad integral de vida y el bienestar de sujetos de la Tercera Edad y Adultos Mayores en Matanzas. En: *Memorias del 1º Congreso Internacional de Psicogerontología, Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana*, 2011. ISBN: 978-959-289-119-7
- León, F. (2008). Enseñar Bioética: cómo transmitir conocimientos, actitudes y valores [en línea]. En: *Acta Bioethica*, volumen 14, no. 1 pp. 11-18, 2008. Santiago de Chile. [fecha de consulta: 23 de febrero de 2017]. Descargado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2008000100002>
- Silva, L. (2018). La educación axiológico-ambiental. Fundamentación teórica y metodológica de estrategias educativas para su práctica docente en Secundaria. Tesis en opción al grado de Doctor en Educación, Universidad José Martí de Latinoamérica, Monterrey, N.L., (México).
- UNESCO (2015). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, 18 de noviembre de 2015. París: UNESCO.
- UNICEF (1989). Convención de los Derechos del Niño. New York: Organización de las Naciones Unidas.

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL BÉISBOL INFANTIL EN COMUNIDADES CUBANAS

Autor: Lic. Bárbaro Ramón Izquierdo Mediavilla²².

RESUMEN

²² Facultad de Cultura Física. Entrenador de béisbol infantil comunitario. Universidad de Matanzas
barbaro.izquierdo@umcc.cu orcid: 0000-0002-3580-5410

El trabajo informa en primer lugar, los resultados de una investigación que justifica su pertinencia, necesidad y oportunidad, en el declive de la práctica del béisbol en Cuba, desde la realizada por los sujetos en sus comunidades, hasta la competitiva en todas las categorías etarias del alto rendimiento. En segundo, describe la situación problemática causada por ese declive, basándose en el diagnóstico de la comunidad investigada y en la crítica al estado del arte sobre la enseñanza y la práctica del béisbol cubano contemporáneo. En tercero, expone los resultados científicos de la investigación: una estrategia para el desarrollo del béisbol infantil en la comunidad y la metodología de su enseñanza con los beneficios económicos, sociales y medioambientales de su aplicación. En cuarto, se identifican los valores de esa metodología: los infantes aprenden gestionando el conocimiento de las buenas prácticas del deporte comunitario, orientados por el activista a cargo y glorias deportivas que lo apoyan; se respeta el ritmo de aprendizaje de cada sujeto practicante, sino obligaciones de cumplimiento de ciclos de entrenamiento y obtención de logros competitivos; y se autogestionan por la comunidad las condiciones logístico-materiales y de talento humano para esa práctica.

Palabras clave: *estrategia, metodología, béisbol, infancia, comunidad, deporte.*

ABSTRACT

In the first place, this issue explains the results of a research what justify its pertinence, necessity and opportunity if the referential factor is the decline perceived respect to the practice of baseball in Cuba, from the communitarian until the all age categories of worldwide high level. In the second place, describes the problematical situation induced for that decline, take into account the diagnostic applied on the researched community, and the contribution of scientific literature about the actual learning and practice of Cuban baseball. In the third place, exposes those results obtained: a strategy for children's communitarian baseball development and into that strategy, a children's communitarian baseball learning methodology. Also, the expected economic, social and environmental benefits of those results applied on the communities. In the fourth place, identifies the positive values of those results: the children learn managing the own knowledge about good practices, leading by the communitarian baseball manager, supported on the famous baseball players experience; respect to the individual progress learning of each boy as a player, without to demand him obligatory goals of training and championships; the communities managing

with own efforts the logistical, material and human resources to development of the mentioned strategy.

Key words: *strategy, methodology, childhood, baseball, community, sport.*

RÉSUMÉ

Le travail rapporte, tout d'abord, les résultats d'une enquête qui justifie sa pertinence, sa nécessité et son opportunité, dans le déclin de la pratique du baseball à Cuba, de celle menée par les sujets dans leurs communautés, à la compétition dans toutes les catégories d'âge. de haute performance. Deuxièmement, il décrit la situation problématique causée par ce déclin, à partir du diagnostic de la communauté étudiée et de la critique de l'état de l'art sur l'enseignement et la pratique du baseball cubain contemporain. Troisièmement, il présente les résultats scientifiques de la recherche: une stratégie pour le développement du baseball pour enfants dans la communauté et la méthodologie de son enseignement avec les avantages économiques, sociaux et environnementaux de son application. Quatrièmement, les valeurs de cette méthodologie sont identifiées: les nourrissons apprennent en gérant la connaissance des bonnes pratiques du sport communautaire, guidé par l'activiste en charge et les gloires sportives qui le soutiennent; le rythme d'apprentissage de chaque matière pratiquée est respecté, sans obligation de respecter les cycles de formation et d'obtenir des résultats compétitifs; et les conditions logistiques-matérielles et le talent humain pour cette pratique sont autogérés par la communauté.

Mots clés: stratégie, méthodologie, baseball, enfance, communauté, sport.

INTRODUCCIÓN

La necesidad social, oportunidad y pertinencia de la investigación, de cuyos resultados se informa aquí una sinopsis, son consecuentes del declive cuantitativo y cualitativo de toda la práctica del béisbol en Cuba como deporte nacional, desde la que se efectúa espontáneamente por sujetos de diferentes periodos evolutivos, en sus comunidades respectivas, hasta la que implica a los equipos cubanos de diferentes categorías etarias del alto rendimiento internacional. Tal declive ha:

- Devenido portador de un gran riesgo: que la ciudadanía deje de percibir al béisbol cubano y sus logros como referentes de alto valor, lo que representa un desafío para la defensa de la identidad nacional y el orgullo patrio.

- Sido objeto de reconocimiento por la alta Dirección del INDER y la Comisión Nacional de Béisbol, que convocaron y coordinaron la celebración, en 2019, del diálogo nacional entre todos los interesados en revertirlo para que la práctica cubana de ese deporte, a escala global, recupere el lugar cimero y reasuma el honroso papel que históricamente le han correspondido.

De manera paralela, los autores ya habían diseñado y aplicado longitudinalmente, desde 2008, una estrategia para el desarrollo del béisbol infantil en la comunidad. Dentro de ese resultado científico se subsume otro: una metodología de enseñanza comunitaria del béisbol, en tanto parte operativa de esa estrategia que, en su escenario de aplicación, ha logrado paliar el aludido declive.

En el presente texto se informan, desde la perspectiva orientadora del paradigma cualitativo, en primer lugar, la descripción de la situación problemática, a partir de la valoración de la situación actual de la enseñanza, práctica y competitividad del béisbol cubano contemporáneo y su reflejo en el estado del arte; en segundo, la síntesis de la triangulación de los datos obtenidos en el diagnóstico en la indagación científica en el trabajo de campo; en tercero, la identificación de los resultados científicos de la investigación; en cuarto, los beneficios económicos, sociales o medioambientales previstos a corto, mediano o largo plazo, que se proyectan obtener con su aplicación; y, en quinto, a modo de conclusión general, la caracterización de los ejes y sectores estratégicos u otras prioridades a los que tributan esos resultados.

DESARROLLO

Las condiciones sociales y antropoculturales del área que se localiza en la comunidad enclavada en la zona del Viaducto Matanzas-Varadero, del Consejo Popular Playa (CPP), de la ciudad de Matanzas, atendida por el Combinado Deportivo no. 2 del Municipio Matanzas; fueron identificadas y diagnosticadas según los respectivos criterios metodológicos expuestos por De Souza (2009: 51-62) y Ortega y Orihuela (2018) y desde la perspectiva orientadora del paradigma cualitativo. El diagnóstico mostró como características más negativas las que siguen, resumidas:

1. Un entorno urbano limitado al norte por un ecosistema costero (cuyo ambiente abiótico es de origen artificial, originado por el vertimiento y compactación de sólidos para soportar ese Viaducto).

2. Edificaciones residenciales de una o dos plantas, construidas en terrenos a nivel del mar, propensos a inundarse y evacuar con lentitud el escurrimiento superficial del agua (lo que constituye una importante fuente de contaminación y consecuente riesgo de morbilidad), debido a la ineficacia del sistema hidrológico de ductos, diseñado a esos efectos y colocado bajo la referida autopista.
3. Existencia de niveles de vida diversos en la población, con tendencia hacia el medio y alto; signados por un consumo de bienes y servicios que generan un volumen elevado de residuales sólidos (portadores de potencial carga contaminante).
4. Nulidad de ofertas deportivas y recreativas sostenibles en el tiempo, para los distintos periodos etarios residentes en la comunidad.
5. Empleo a gran escala de aplicaciones lúdicas globalizadas, soportadas en ingenios electrónicos, que son sedentarias e individualizadas en su práctica por infantes y adolescentes.

Los resultados del diagnóstico evidenciaron la necesidad de concebir una estrategia de intervención comunitaria, cuya primera etapa fuese diseñar y aplicar un proceso corrector de esas características negativas, sin obviar los desafíos de la complejidad, interdependencia y enfoque sistémico-estructural-funcional, esencialmente holístico, de las acciones que se proyecten y acometan en la comunidad (que siempre es una síntesis original, irrepitible y única de determinaciones múltiples).

Esas acciones debían ser del más amplio espectro, inclusivas de contenidos axiológico-formativos de la personalidad sostenible del sujeto, en su proyección dirigida a la mejora propia y la de su entorno antroponatural; así como diagnosticadas para valorar su pertinencia, utilidad y oportunidad, antes de gestionarse y ejecutarse su realización con flexibilidad adaptativa a las condiciones del entorno, la extracción social y la estructura etario-evolutiva de sus segmentos poblacionales.

Respecto a los antecedentes y estado actual de desarrollo del tema investigado, se develan insuficiencias, deficiencias y errores en la concepción del deber ser del béisbol cubano; longitudinalmente extendidos en el tiempo, solubles, pero aún no resueltos. La necesidad de cambiar el citado declive de ese deporte en Cuba, manifiesto con creciente celeridad desde hace más de dos decenios, justifica la emergencia de correspondientes procesos correctores.

En consecuencia, en favor del desarrollo del béisbol en el país, se han dedicado estudios por diversos especialistas, centrados en el alto rendimiento: sobre el aspecto técnico-táctico (Ealo, 1999; Fonseca, 1998), las tendencias actuales de su entrenamiento (Reynaldo y Padilla, 2007), la iniciación en ese deporte (Reynaldo, 2006), el modelado del entrenamiento centrado en lo táctico (Reynaldo, 2011), la selección del lanzador cerrador (Abreu, 2016), la planificación del entrenamiento personalizado (González, 2001), la preparación técnico-táctica con acento en las acciones de grupo (Martín, 2007), el entrenamiento de la fuerza (Pérez, 2016; Wanton, 2016), la evaluación del rendimiento competitivo (Pérez, 2008), preparación técnico-táctica ofensiva del lanzador de béisbol (Serrano, 2017) y el desentrenamiento (Torres y Guerrero, 2014).

Sin menoscabo alguno del valor de esos estudios, los procesos correctores cuya razón social sea frenar el aludido declive y revertir la situación actual del béisbol cubano, no deben enfocarse solo en seleccionar y desarrollar talentos para equipos de élite en todas las categorías etarias, que puedan obtener victorias en los certámenes deportivos internacionales del alto rendimiento. En todo caso, la existencia de escasos equipos de primer nivel no ha sido, ni será jamás, un indicador del desarrollo social sostenido en el tiempo, de cualquier deporte, en cualquier país.

Muy pocos estudios se han dirigido a crear metodologías para enseñar el béisbol en categorías de menores, como los tributados por distintos autores en EE. UU., en publicaciones como www.qcbaseballreview.com; en España por Morales (2009), de buen valor didáctico; todos metodológicamente centrados en recomendar cómo jugarlo por posiciones; y en Cuba, por Doria (2004), acerca de la biomecánica del pitcher; y Arteaga (2005), sobre la enseñanza del béisbol a través de juegos modificados en enseñanza primaria.

Menos aún suman los estudios sobre el béisbol practicado en la comunidad, como los de Castillo (2014) y Molina (2010) que se limitan, respectivamente, como texto de divulgación a la justificación social de su práctica, y al mejoramiento de la técnica de bateo. Tal escasez resulta contradictoria, ya que deberían abundar, habida cuenta que en las últimas décadas se ha hecho evidente que no es el campeonismo y sí la práctica deportiva popular (entendiendo como tal la participación de jugadores, activistas, entrenadores y pueblo en

general), lo que puede generar la masa crítica socio-dinámica, necesaria y suficiente para el desarrollo social de todo deporte, desde las comunidades.

Luego entonces, el autor considera que, junto con los esfuerzos investigativos enfilados a potenciar el desarrollo del alto rendimiento deportivo en el béisbol, debe estudiarse cómo promover la práctica popular-comunitaria como su apoyatura social básica. Partiendo de que:

- la físico-deportiva es la actividad humana más publicitada e inclusiva de sujetos participantes en multiplicidad de roles,
- la participación de los niños y adolescentes en esa práctica deportiva reclama - y obtiene - el apoyo presencial (moral y material) de sus familiares,
- el béisbol es la actividad deportiva que, en general, tiene más arraigo en sujetos distribuidos en todos los períodos evolutivos que viven en las comunidades cubanas,

Consecuentemente, el eje transversal de ese proceso corrector aplicado a las comunidades, debe ser entonces la práctica sistemática de ese deporte en los periodos infancia y adolescencia.

Esa práctica debe configurarse en torno a una metodología de su enseñanza comunitaria, que tenga como valor agregado movilizar a los residentes que transitan por los diferentes periodos evolutivos.

El deporte comunitario no es un objetivo en sí mismo, sino que es un tributo a la sostenibilidad ecológica integral [física, mental, espiritual y social], de los sujetos que lo gestionen y practiquen de manera consuetudinaria como actividad humana; lo que presupone acciones propiciatorias de cambios favorables al desarrollo del entorno físico-ambiental que sirve de asiento a la comunidad y a la locación donde tal práctica se ejecute. En todo caso: 1) debe diagnosticarse para poder concebirse, gestionarse y practicarse con flexibilidad adaptativa a las condiciones del entorno y de los segmentos poblacionales con su estructura etaria; 2) La concepción y ejecución de ese proceso corrector emergente es compleja y holística. En torno al citado eje tienen que nuclearse acciones del más amplio espectro, que incluyan contenidos axiológico-formativos de personalidades sostenibles, cuya proyección social se dirija a su mejora integral y la de su entorno antroponatural.

Por otra parte, el INDER tiene, dentro de sus funciones esenciales, desarrollar el ejercicio físico organizado en la comunidad, de acuerdo con lo que se expone en sus documentos

institucionales. Los elementos que siguen, han impedido una efectividad mayor en el cumplimiento de tal función:

1. Los proyectos que se diseñan y ejecutan, languidecen y se diluye su impacto en el tiempo, o se afectan definitivamente por la ausencia no prevista de los encargados de llevarlos a vías de hecho pues, en muchos casos no residen en la comunidad donde deben impactar, lo que limita su presencia asidua y activa en las comunidades.
2. Esa función se ha acometido *en la comunidad, pero no desde ella y con la participación activa de sus pobladores*. Es decir, los encargados por el INDER de ejecutar proyectos comunitarios no han propiciado, como regla, la capacidad de la comunidad de ofrecer iniciativas, sino que ha prevalecido la imposición unidireccional de criterios metodológicos de diseño y ejecución de las actividades.
3. Se han concentrado los profesores del INDER en instalaciones – muchas veces alejadas de núcleos poblacionales importantes donde se pretende impactar - y no se les disloca dentro de la comunidad, donde los sujetos que en ella viven pueden empoderarse para crear y mantener funcionales los espacios de participación.
4. Se han aplicado criterios rígidos de:
 - Especialización deportiva de los profesores, cuando en realidad el deporte comunitario puede ser enseñado en un nivel elemental e incluso vinculándolo a acciones recreativas y adaptándolo a juegos predeportivos.
 - Selección de los que aprenden, lo cual es erróneo, ya que el deporte comunitario debe ser inclusivo, practicado por todos. A la comunidad, en todo caso, nunca se le debe aplicar una práctica deportiva especializada, ni criterios de selección de talentos que constituyen la norma en los diferentes niveles competitivos del alto rendimiento.

Lo inmediato anterior no obsta para promover el talento cuando se detecta en las actividades deportivas comunitarias, lo que ha sido frecuente en los 12 años de aplicación de la estrategia y su metodología, debido a que en la masividad es más probable que emerja, como es el caso, de tres jugadores del actual equipo matancero campeón nacional, entre otros ejemplos que pueden citarse.

A ese respecto, la deficiencia mayor se localiza en la parcelación y no coordinación de los esfuerzos institucionales, en el diseño y ejecución de las acciones comunitarias, que deberían ser de interés de todos los actores de la comunidad y decisores.

La responsabilidad, en última instancia, no le corresponde solo al INDER, sino que se extiende a todos los actores involucrados (residentes en la comunidad y decisores) que deben contribuir a la sostenibilidad físico-espacial y antrópica de la comunidad y sus pobladores, con empleo de los recursos movilizadores y práctico-funcionales de la enseñanza del béisbol como deporte popular.

Se tiende a obviar que el enfoque sistémico-estructural-funcional, esencialmente holístico, debe presidir toda acción que se proyecte y acometa en la comunidad, en tanto esta es siempre una síntesis de determinaciones múltiples.

Es necesario entonces diseñar, ajustar y aplicar a la comunidad con la más sólida fundamentación científica posible, acciones destinadas al empleo útil y saludable del tiempo libre de los ciudadanos en sus lugares de residencia, usando los mencionados recursos para lograr las mejoras expuestas y satisfacer dos necesidades histórico-concretas de la sociedad cubana actual:

- Que el béisbol recupere, como parte del patrimonio intangible de la nación, el arraigo identitario y sentido de pertenencia poblacional que socialmente lo impulse en su desarrollo.
- El logro de la sostenibilidad en la educación de la personalidad de los sujetos, como parte esencial de la transformación social de la comunidad.

Al aplicarse la estrategia y su metodología de enseñanza como resultados científicos de la investigación, sobre el estado actual de la práctica comunitaria del beisbol en el periodo evolutivo infancia y en la comunidad investigada:

1. Se propicia el desarrollo didácticamente respaldado de la práctica del béisbol infantil con el propósito de contribuir, estratégicamente y desde el ámbito comunitario, al rescate del deporte nacional.
2. Se moviliza al resto de los segmentos poblacionales, en apoyo a los niños que están a su cargo y aprenden ese deporte, contribuyendo al empleo útil y saludable del tiempo libre, mejoras en la salud física y de la educación ciudadana de la personalidad, de los sujetos en su lugar de residencia, responsabilizándolos con la gestión de tareas garantes de la sostenibilidad personal, de las relaciones con sus semejantes y de su entorno ambiental.

La aplicación de la metodología de la enseñanza del béisbol infantil para la comunidad, propuesta por el autor, es longitudinal. En consecuencia, sus efectos benéficos como resultado científico tienen impactos medibles a corto plazo, pero sostenidos en el tiempo, que tributan al desarrollo estratégico del béisbol como deporte nacional desde la base.

Los *beneficios económicos* de esa aplicación, se deducen en el balance de costo/beneficio, muy favorable respecto a este último. La preparación y ejecución de las acciones de la metodología, tienen lugar bajo la observancia permanente del principio de no generar costos y gastos al Estado. En consecuencia, la comunidad empoderada asume la gestión del talento humano, condiciones y recursos materiales, y bienes y servicios logísticos, prescindiendo de cualquier solicitud o demanda que suponga erogación estatal por esos conceptos.

Los *beneficios socio-ambientales* de esa aplicación, se perciben en el hecho de que las acciones de la metodología, gestionadas y ejecutadas por el proyecto que introduce la estrategia en la práctica social de la comunidad investigada, son:

1. *Pertinentes*, por ser las que debieron instrumentarse, al corresponderse con demandas priorizadas en la comunidad, ya que contribuyen al desarrollo del deporte nacional desde la base y al enriquecimiento de la personalidad humana y al desarrollo pleno de su calidad de vida por medio de la actividad físico-deportiva. A las acciones de enseñanza del béisbol a los niños, se adicionan otras de manera progresiva, que incluyen diversas formas de ejercicio físico-deportivo y recreativas, organizadas para todos los sujetos participantes, ubicados en uno u otro de los diferentes periodos evolutivos del desarrollo humano.
2. *Oportunas*, por ser de impostergable atención, a juzgar por el alarmante descenso cualitativo de los resultados del beisbol cubano, y los del diagnóstico preliminar aplicado en la comunidad que sirve de referente topológico a la investigación.
3. *Útiles*, por cumplir con las expectativas, motivaciones, necesidades e intereses de los sujetos de esa comunidad, dada su connotación ecológica sostenible, ya que tributan al:
 - Proceso de enseñanza aprendizaje masivo del béisbol como deporte nacional, desde edades tempranas.
 - Desarrollo de otros valores, además de los intrínsecos que aportan los beneficios arriba expuestos:

- Independencia y autoestima de los infantes, quienes aprenden co-gestionando su conocimiento de las buenas prácticas del deporte comunitario, orientados por el activista a cargo y glorias deportivas que lo apoyan (en este caso, se cuenta con la presencia frecuente de Félix Isasi, Rigoberto Rosique, Tomás Soto y Wilfredo Sánchez; y la diaria de Fernando Sánchez).
- Respeto al ritmo de aprendizaje de cada sujeto practicante, sin obligaciones de cumplimiento, de ciclos de entrenamiento, según cronograma, ni de logros competitivos.
- Bienestar y cuidado de la salud de los sujetos que lo practican.
- Desarrollo integral de la educación ciudadana, en las acciones dirigidas al rescate, preservación y mejora:
 - De los espacios físicos e instalaciones donde esa práctica se realiza, que antes fueron terrenos yermos improductivos, devenidos fuentes de vectores por ser depositarios de desperdicios aportados por indisciplinados sociales.
 - De los materiales de desecho, utilizados como medios alternativos de enseñanza para la realización de esa práctica.
 - Del ecosistema antroponatural costero donde se ubica la comunidad estudiada.
- 4. *Viables*, por ejecutarse con eficacia y gastos mínimos, empleando solo los recursos materiales, logísticos y de talento humano gestionados por la comunidad.
- 5. *Generalizables*, porque su aplicación, como tipo de resultado científico en un escenario referencial específico; puede extenderse a otras comunidades cubanas, debido a las ventajas que ofrecen la homogeneidad institucional y de cultura organizacional en todo el territorio nacional, de las entidades que tributan a su desenvolvimiento.

CONCLUSIONES

Los resultados del tema, atendiendo a la pertinencia, oportunidad, utilidad, viabilidad y posibilidades de generalización, informados como parte esencial de los beneficios socioambientales de la metodología de la enseñanza del béisbol infantil para la comunidad:

En sentido estricto, tributan estratégicamente al movimiento deportivo cubano, en lo que al desarrollo cuantitativo y cualitativo del béisbol se refiere, partiendo del principio de que es mediante la práctica masiva por el volumen participativo y metodológicamente bien concebida y aplicada, en lo formativo, que un deporte puede aspirar a alcanzar y mantener elevados logros competitivos en todas las categorías y niveles.

En sentido amplio, tributan al desarrollo educativo integral de la totalidad de los sujetos practicantes. De estos últimos, los que devengan no aptos para el alto rendimiento en ese deporte (los cuales deben constituir mayoría en la masividad de sus practicantes), obtienen como saldo educativo el cultivo, en su cosmovisión personal, del patriotismo como valor de amplio espectro inclusivo, expreso en el amor a su deporte nacional, en la solidaridad con todos y en el cuidado de su salud y la de sus iguales, en su desempeño como luchador por la sostenibilidad de su entorno comunitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, R. (2016). Metodología para la selección del lanzador cerrador en la conformación de los equipos de beisbol de alto rendimiento. Tesis en opción al grado científico de doctor. Camagüey, Cuba.
- Arteaga, R (2005). Propuesta metodológica para la enseñanza del béisbol a través de juegos modificados en el 4to grado de la enseñanza primaria. Vº Congreso Internacional Virtual de Educación (CIVE 2005), 7-27 de febrero de 2005.
- Castillo Mendoza, Eddy (2014). El béisbol comunitario como alternativa de recreación en los jóvenes. Ilustrados.com
- De Souza, L. (2009). Geografía, enseñanza de la ciudad y formación ciudadana. *Investigación en la escuela*, N° 68, 2009. ISSN 0213-7771, pp. 51-62.
- Doria de la Terga, E. V. (2004). La biomecánica del pitcheo en escolares y juveniles de provincia La Habana. Metodología para el análisis y control de su optimización técnica. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana.
- Ealo de la Herrán, Juan (1999). Béisbol técnico-táctico. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Fonseca, A. (1998). Béisbol. Preparación técnica especial. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- González, E.S. (2001). Algunas consideraciones sobre la planificación del entrenamiento personalizado en el béisbol. *EFdeportes.com* [Revista en línea], Nro. 31 (6). Consultado el 2 de febrero del 2018 en: <http://www.efdeportes.com>
- Martín Saura, Eduardo (2007). Metodología para la preparación técnico-táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel. Tesis en opción al título

de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Molina Huerta, Alexander de Jesús (2010). Medios para favorecer el proceso de enseñanza del béisbol en la comunidad. Consultado el 4 de febrero del 2018 en: monografias.com

Morales Pulgarín, Rafael M. (2009). Hacia una enseñanza comprensiva, lúdica e integradora del béisbol escolar. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S. L.

Ortega, J.; Orihuela, A. (2018). Guía para la gestión integral de la información sobre el municipio. Registro de propiedad intelectual. La Habana: Centro Nacional de Derechos de Autor.

Pérez Guerra, Edecio (2016). Metodología para el entrenamiento de la fuerza en el béisbol de alto rendimiento en la provincia Las Tunas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Facultad de Cultura Física de Las Tunas.

Pérez Martínez, Islay (2008). Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Matanzas.

Reynaldo Balbuena, Franger (2006). Del béisbol, casi todo. La Habana: Editorial Deportes.

Serrano Sánchez, Edilberto (2017). Metodología para la integración de conocimientos prácticos a la preparación técnico-táctica ofensiva del lanzador de béisbol. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física de Universidad de Camagüey.

Torres, E. y Guerrero, M. (2014). Modelo gráfico de desentrenamiento deportivo para el béisbol. Tesina de curso modular no publicada. Santiago de Cuba. UCCFD Manuel Fajardo.

Wanton Prince, Enrique Isidoro (2016). Metodología para el entrenamiento de la fuerza muscular con pesas en beisbolistas de primera categoría. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín.

**IMPACTO SOCIAL DEL CAMPEONATO UNIVERSITARIO DE FÚTBOL SALA
“ALEJANDRO MARCELINO HERNÁNDEZ SENTMANAT” COMO
ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE
LA UNIVERSIDAD DE MATANZAS**

Autores: M Sc. Raúl Antonio Velasco Barani²³, M.Sc. Soraya Pacheco Machado²⁴, M Sc. Leonel Felipe Llerena Portilla²⁵, Lic. Osiel Zamora Galbán²⁶

RESUMEN

El Campeonato Universitario de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat” que se desarrolla en la Universidad de Matanzas forma parte de las actividades de la tarea de proyecto “La recreación física en el entorno social y universitario” que tiene el propósito de contribuir al fortalecimiento de la salud física y mental de jóvenes de la comunidad universitaria cumpliendo con la atención integral a la población cubana y en especial a nuestros jóvenes estudiantes. Es esta una política del estado y del organismo encargado de dirigirla, el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER). En esta política el hombre y especialmente los niños, adolescentes y jóvenes constituyen el centro de atención y por este motivo existen programas como “Deportes Para Todos” que responden a esta arista como una forma de fortalecer la salud y mejorar la calidad de vida. La práctica del ejercicio físico como recreación física a través de la vía del deporte reporta sobre este segmento tan importante de la población incontables beneficios. Este trabajo tiene como objetivo resaltar la repercusión social del campeonato de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat” como actividad físico recreativa en la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas, todo lo cual contribuye a mejorar la calidad de vida y a hacer más placentera la estancia en el centro de educación superior ofreciendo una opción más que contrarresta manifestaciones como, la indisciplina social, la

²³ Universidad de Matanzas E-mail: raul.velasco@umcc.cu Profesor auxiliar de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, orcid: [0000-0003-2063-4409](https://orcid.org/0000-0003-2063-4409)

²⁴ Profesora asistente de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, orcid: 0000-0002-3798-0095 Universidad de Matanzas E-mail: soraya.pacheco@umcc.cu

²⁵ Universidad de Matanzas leonel.llerena@umcc.cu. Profesor auxiliar de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, orcid: 0000-0002-0034-3287.

²⁶ Universidad de Matanzas osiel.zamora@umcc.cu Profesor asistente de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, orcid :0000-0002-9667-7512

inactividad y el sedentarismo. Siendo esta una manera propicia de afrontar esta situación en la que pueden verse envueltos nuestros jóvenes.

Palabras clave: Deporte comunitario; Ejercicio físico; comunidad universitaria, recreación física.

SUMMARY

The University Championship of Soccer Salts " Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat " that is developed in the University of Matanzas it is part of the activities of the project task "The physical recreation in the social environment and university student" to contribute to the invigoration of the physical and mental health of young of the university community fulfilling the integral attention to the Cuban population and especially to our young students. It is this a politics of the state and of the organism in charge of directing it, the National Institute of Sport Physical Education and Recreation (INDER). In this politics the man and especially the children, adolescents and youths constitute the center of attention for that that for they exist it programs like " you Deport For All " that respond to this edge like a form of to strengthen the health and to improve the quality of life. The practice of the physical exercise as physical recreation through the road of the sport reports on the population's countless benefits segment so important. This work has as objective the one of standing out the social repercussion of the championship of Soccer it Salts as recreational activity physique in the university community of the University of Matanzas, all that which contributes to improve the quality of life and to make more pleasant the stay in the center of superior education offering an option to counteract manifestations like, the social indiscipline, the inactivity and the sedentarismo. Being this a favorable way to confront this situation in which they can turns wrapped up our youths.

Key words. Deport community; Physical exercise; university community, physical recreation.

RÉSUMÉ

Le Championnat d'Université de Sels du Football " Alexandre Marcelino Hernández Sentmanat " cela est développé dans l'Université de Matanzas il fait partie des activités de la tâche du projet "La récréation physique dans l'environnement social et "étudiant d'université pour contribuer à l'invigoration de la santé physique et mentale de jeune de la communauté d'université qui accomplit l'attention intégrante à la population cubaine et

surtout à nos jeunes étudiants. C'est ce une politique de l'état et de l'organisme dans charge de le diriger, l'Institut National de Sport Éducation Physique et Récréation (INDER). Dans cette politique l'homme et surtout les enfants, adolescents et jeunesses constituent le centre d'attention pour cela qui car ils existent il programme aimez " vous Expulsez Pour Tout " cela répondent à ce bord comme une forme de fortifier la santé et améliorer la qualité de vie. L'entraînement de l'exercice physique comme récréation physique à travers la route du sport fait un rapport sur les avantages innombrables de la population segmentez si important. Ce travail a comme objectif celui de position dehors la répercussion sociale du championnat de Football qu'il Sale comme physique de l'activité destinée aux loisirs dans la communauté d'université de l'Université de Matanzas, tout que lequel contribue à améliorer la qualité de vie et faire plus agréable le séjour dans le centre d'éducation supérieure qui offre une option contrarier des manifestations aiment, l'indiscipline sociale, l'inactivité et le sedentarismo. Être ce une façon favorable d'affronter cette situation dans laquelle ils conservent des tours a enveloppé nos jeunesses,

Mots de la clef. Expulsez la communauté; Exercice physique; communauté d'université, récréation physique.

INTRODUCCION

El Campeonato Universitario de Fútbol Sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" llegó a la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas en el año 2010 para rendir homenaje al querido y prestigioso profesor de Educación Física desaparecido físicamente en este propio año, pero este certamen desde sus inicios ha tenido una gran repercusión y aceptación entre organizadores, jugadores y espectadores los cuales lo han respaldado incondicionalmente hasta tal punto que en la actualidad forma parte inseparable del calendario deportivo anual de la institución académica resaltando como una de las actividades más masivas de la tarea de proyecto "La recreación física en el entorno social y universitario" que lidera el departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación, de la Universidad de Matanzas.

Lamentablemente cuando se trata de lograr que un evento del ámbito de la actividad física recreativa sea un acontecimiento en una comunidad universitaria colmada de jóvenes estudiantes universitarios pasa por muchas dificultades objetivas y subjetivas, no obstante como fruto de esta encomiable labor el evento ya cuenta con el orgullo de ser un certamen

deportivo tradicional de carácter anual sumando hasta el año 2019 diez ediciones como escenario propicio en el aprendizaje e intercambio deportivo y social, dentro el esparcimiento y entretenimiento de jóvenes, todo lo cual aporta indudablemente a la calidad de vida de sus participantes y seguidores.

Las características psicológicas de la edad juvenil demandan, entre otras, muchas actividades físico - recreativas que les proporcione alegría, disfrute, diversión y entretenimiento. Por tal razón a este grupo etareo le resultan muy gratas las actividades recreativas matizadas con dinamismo y movimientos. Son precisamente estas las circunstancias que ponen en reto constante al departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación y en especial a la tarea de proyecto La recreación física en el entorno social y universitario, la cual pertenece al proyecto Interacción Social, de la Universidad de Matanzas.

La integración de los jóvenes estudiantes universitarios a la vida social mediante actividades de recreación física que además contribuye a la preservación de sus relaciones, así como la conservación de su condición de miembro pleno de la comunidad universitaria, hacen de esta bella etapa de la vida, una etapa de satisfacción y disfrute y es aquí donde con más fuerza cobra importancia el mejoramiento de la calidad de vida y uno de los elementos que debe estar presente en ello es la práctica de ejercicios físico recreativos, por lo que nuestro trabajo tiene como objetivo: Resaltar el impacto social del Campeonato Universitario de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat” en la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas.

El acontecimiento deportivo conocido como Campeonato Universitario de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat” de la casa de altos estudios yumurina además de reunir las características de una auténtica actividad recreativa es un espacio de socialización donde las generaciones de jóvenes a su paso por el evento se nutren de varias enseñanzas como son las habilidades deportivas del Fútbol Sala, la concientización de la importancia de las capacidades físicas en las actividades del hombre, de la responsabilidad, del colectivismo en aras de lograr un buen resultado, la disciplina; de la incidencia negativa del hábito de fumar en el rendimiento deportivo, de cómo los conocimientos de la historia del campeonato estimulan el sentido de pertenencia y ayudan a quererlo y sentirlo; a tener un mejor desenvolvimiento en público o lo que es igual a disminuir el miedo escénico; a

que los organizadores de esta lid afiancen sus conocimientos y saberes profesionales en la práctica sobre la organización y concreción de eventos deportivos en la comunidad universitaria así como a que los espectadores valoren el certamen como una opción en el entretenimiento, placer, divertimento y distracción sana y provechosa.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (Latín), restablecimiento; recreation (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente, el término Recreación caracteriza, no solo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan. El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad del desarrollo del individuo. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que se presenta esta definición: Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que en ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean en él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación.

Según criterio de Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, recreación es: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo en aras de descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante La Convención de Recreación Física, realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: *"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad"*. Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida de futuros análisis como: ¿Qué entendemos por Recreación?, ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

Con el objetivo de resaltar la repercusión social del Campeonato de Fútbol Sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" como vía de recreación física que favorece la calidad de vida de miembros de la comunidad universitaria se aplicó el método de la encuesta.

Cuando se trate de conocer con profundidad el impacto social que tiene el campeonato "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" en la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas se debe buscar la respuesta a la siguiente interrogante:

¿Qué beneficios reporta el Campeonato de Fútbol Sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" en la Universidad de Matanzas?

Desde lo docente académico es un certamen deportivo que complementa la docencia de las asignaturas Fútbol Sala I, II, III y IV de la disciplina Educación Física que se imparte en la Universidad de Matanzas al ser objeto de visitas y observaciones de estudiantes dirigidas por el profesor de Educación Física contribuyendo a reforzar conocimientos y fortalecer la cultura física al conocer de aspectos como las reglas y el arbitraje del deporte, su historia y desarrollo, incluso en estudiantes con certificados médicos que no pueden desarrollar la asignatura en forma práctica, sobre todo en la asignatura Fútbol Sala I, mientras que en las asignaturas II, III y IV es una meta y aspiración del estudiante activo lograr la concreción de su participación en el certamen como jugador, mientras que los pasivos por la condición de certificados médicos se pueden desarrollar la actividad como organizador, árbitros,

investigador de la sociedad científica estudiantil lo cual, en sentido general, incide y facilita el sistema de evaluación del profesor con beneficios evaluativos en el estudiante. El estudiante visualiza este sistema evaluativo más participativo y abarcador al ofrecer varias opciones y posibilidades, tanto en el plano individual como colectivo.

Desde lo recreativo. Es un escenario propicio que permite el disfrute de actores de la comunidad como son los espectadores y los participantes en calidad de jugadores al ser una actividad libre, colectiva, placentera sobre todo de los amantes del deporte, que no son pocos entre jóvenes, que brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Desde lo social. Es un espacio de socialización en el que interactúan jóvenes jugadores de diferentes años de estudio, carreras y facultades de la institución académica. Incluso la relación que se establece entre jóvenes universitarios y jóvenes de otras localidades de la geografía de la provincia de Matanzas también permite ampliar el universo de amigos de todos los participantes. En tal sentido han participado jóvenes jugadores de la gran mayoría de los municipios de la provincia con excepción de Arabos, Colón, Calimete y Jovellanos, o sea que de 13 municipios que tiene el territorio yumurino solo cuatro no han podido tener participación en el evento.

En todo deporte colectivo que desarrolle un campeonato de larga duración no es posible, lograr buenos resultados sin la presencia de valores como la cooperación, solidaridad y respeto. Ello conlleva a fortalecer el sentido de pertenencia y la disciplina al defender el nombre de un equipo que puede representar una carrera, un grupo, una facultad, un centro y una localidad.

DESARROLLO

Caracterización de la muestra

El criterio de selección de la población y muestra en esta investigación ha estado avalado por un muestreo no probabilístico intencional, tiene como ventajas que la elección de la muestra se deja a criterio del investigador.

Una vez determinada la unidad de análisis, se procede a precisar la población que estuvo constituida por 1943 estudiantes desde el primer año de estudio hasta el quinto año, todos del Curso Diurno. De esta población fue seleccionada una muestra de 342 estudiantes los

cuales representan el 17,60 % de la población seleccionada, la misma estuvo sustentada en el trabajo sistemático que se ha venido realizando. Entre ellos 6 son dirigentes estudiantiles de los Consejos de la Federación Estudiantil Universitaria (FEU) a nivel de centro y facultad. También integran la muestra 10 profesores del centro.

Como marco de referencia se emplean los listados oficiales de la secretaría de las facultades.

La composición por género es: femenino 136 y masculino 206, el rango de edades oscila entre 17 y 28 años de forma aproximada.

Tabla 1. Matrícula general (población):

Sexo	Cantidad
Femenino	1047
Masculino	896
Total	1943

Tabla 2: Caracterización de la muestra. (17,60%)

Muestra por años de estudio	Total	Categorías
Primer año	115	Jóvenes estudiantes
Femenino	45	
masculino	70	
Segundo año	109	Jóvenes estudiantes
Femenino	38	
masculino	71	
Tercer año	83	Jóvenes estudiantes
Femenino	22	
masculino	60	
Cuarto año	24	Jóvenes estudiantes
Femenino	16	
masculino	08	
Quinto año	11	Jóvenes estudiantes
Femenino	04	
masculino	07	

Dirigentes estudiantiles	06	2 Consejo de la FEU (centro)
Femeninos	02	4 Consejo de la FEU (facultad)
Masculinos	04	
Profesores	10	3 Doctores en Ciencias
Femeninos	03	4 Master en Ciencias
Masculinos	07	3 Licenciados

Análisis de los resultados.

Resultados del análisis documental. (Anexo 1)

Para analizar los documentos fue elaborada una guía que comprende:

1 -Informe de visitas realizadas por parte del combinado deportivo del consejo popular, donde se muestra las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas y recreativas a los adolescentes.

- Se constató una deficiente participación de los adolescentes a las actividades que se ofertan, según los informes de las visitas efectuadas al consejo popular.
- Los programas que se ofertan a los adolescentes en las edades de 12 - 15 años presentan deficiencias metodológicas en su confección.

2 - Revisión de los informes semestrales.

• Los resultados del análisis a informes semestrales sobre la actividad de recreación física, así como la información estadística relacionada con las actividades recreativas que se envía al Ministerio de educación Superior (MES), se identificó que se reflejan alternativas concretas para favorecer el incremento de la participación de los jóvenes en esta actividad programada con carácter anual.

• Se comprueba que no se hace referencia al déficit de medios auxiliares y estado constructivo de las instalaciones.

3 -Indicaciones metodológicas emanadas del organismo superior, (INDER).

• Se constató que se trabaja según las indicaciones metodológicas establecidas en la confección de los programas, que sirven de guía al profesor en el desarrollo de su trabajo.

• Se pudo comprobar un avance en la participación por disciplinas recreativas de forma general mejorando la atención.

• Se identifica que es necesario trabajar en la planificación de programas y acciones que respondan a los gustos y preferencias de estas edades.

- Mejoramiento de las instalaciones deportivas.

4 -Trabajos presentados en los Fórum científicos de base, generalización de tesis de maestrías, trabajos de diplomas y doctorados.

- Utilización de bibliografía nacional e internacional relacionada con los programas de Recreación Física.

• Fueron consultadas 16 bibliografías nacional e internacional específicas a la Recreación Física que estuvo al alcance de los autores, por lo que se constató a nivel nacional que se han realizado diversas publicaciones de investigaciones sobre el Tiempo Libre y la Recreación en diferentes municipios del país, pero estos se resumen en la experiencia de programas y proyectos recreativos dirigidos por los autores que lo publican. Las publicaciones consultadas muestran muy escasas, sobre todo aquellas que abordan programas recreativos y sistemas de actividades que estén dirigidas a los jóvenes universitarios.

Otras actividades y acciones que se pueden ejecutar como apoyo al Campeonato.

- Promoción del proyecto deportivo y recreativo.
- Capacitación de los organizadores y profesores acerca de la oportunidad que le brindan la realización de actividades deportivo - recreativas en la formación de valores.
- Desarrollo de la práctica del Fútbol Sala como deporte popular y opción recreativa masiva, mediante un torneo de larga duración donde interaccionan jóvenes universitarios con los de barrios y municipios matanceros.
- Convertir a los jóvenes de la comunidad universitaria y de otros territorios en los principales protagonistas en el desarrollo del certamen deportivo- recreativo.

Requerimientos que se tuvieron en cuenta para que el campeonato de Fútbol Sala sea efectivo

- Que el evento esté planificado y coordinado.
- Tener en cuenta para qué tipo de practicante se elabora el mismo.
- Las condiciones o infraestructura del lugar donde se desarrolla.
- Preparación de los organizadores, profesores o guías.
- Elaborar una estructura, programa y calendario que permita la participación de la mayor cantidad de equipos y jugadores de forma voluntaria.

- Buscar en cada convocatoria y jornada competitiva la diversión y no la perfección.
- No dar tiempo a que el participante se sienta aburrido o poco interesado por la actividad que realiza.
- Tener en consideración el horario de realización según las preferencias de los participantes.

La promoción o divulgación del Campeonato Universitario de Fútbol Sala ‘‘Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat’’.

Cuando el propósito de una actividad de la envergadura de un campeonato deportivo duradero sea el que la actividad proporcione un buen resultado y tenga una notable repercusión en la comunidad universitaria se debe realizar una correcta promoción o divulgación del mismo, por lo que dentro de las formas más comunes de hacerlo se encuentra:

- Reuniones preliminares con las organizaciones que apoyan la actividad (FEU, UJC, Sindicato).
- Utilizar carteles promocionales. (En las escuelas, centros de trabajo y otras áreas de aglomeración de personas), Murales o panel informativo.
- Desarrollar debates en las actividades docentes de la disciplina Educación Física.

Resultados de la encuesta a los estudiantes:

Total de estudiantes encuestados: 342.

Como parte del estudio investigativo realizado se dio respuesta al objetivo, referido a resaltar la repercusión del Campeonato Universitario de Fútbol Sala ‘‘Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat’’ en la comunidad universitaria, teniendo en cuenta los gustos y preferencias por las actividades físico - recreativas de los estudiantes.

Se constató que en la pregunta número uno de los 342 estudiantes encuestados, 15 que representa el 4,8%, otorgan el máximo de puntuación al campeonato de Fútbol Sala ‘‘Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat’’ en el grado de conocimiento del evento en la comunidad universitaria, 236 de los estudiantes encuestados, el 69.00%, otorgaron 4 puntos, de 5 posibles, 50 estudiantes, el 14.61%, otorgaron 3 puntos al evento que analizamos, mientras que 41 encuestados, el 11.98% le otorgaron 2 puntos al campeonato,

al tiempo que ningún estudiante encuestado le otorgó 1 punto ni cero punto en el grado de conocimiento del evento. Todo ello significa que el Campeonato ocupa el tercer lugar en el grado de conocimiento de la actividad en la comunidad universitaria, solo superado por la Copa de Fútbol Sala "Fabio di Celmo" y los juegos Inter Facultades "Yumurinos", o sea que es un evento deportivo recreativo que acapara buen reconocimiento en la comunidad universitaria con lo que se corrobora el objetivo del trabajo científico.

En la pregunta número dos de la encuesta aplicada, de los 342 encuestados 57, el 16,66% respondieron que han tenido intercambios en redes sociales con artículos, fotos, comentarios y otros sobre el Campeonato de Fútbol Sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat", mientras que 285, el 83,33% respondió que no. Todo lo cual expresa que no ha sido explotada esta vía con efectividad en busca fortalecer la repercusión del campeonato en la comunidad universitaria.

En la pregunta número tres de la encuesta aplicada, de los 342 encuestados 295, el 86,25% respondió que el campeonato es provechoso en la recreación física de jóvenes estudiantes en la Universidad de Matanzas, mientras que 43 de los encuestados, el 12,57%, respondió que es poco provechoso y 3 estudiantes, el 0,87%, respondió que es no provechoso el campeonato dentro de la recreación física en la comunidad universitaria. En sentido general consideramos que por los resultados de la pregunta número tres el Campeonato de Fútbol Sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" es una actividad efectiva que contribuye a la recreación física sana en la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas, lo cual aporta indiscutiblemente a la aceptación y repercusión del mismo, aportando de esta manera al cumplimiento del objetivo de este trabajo científico.

CONCLUSIONES

Se constata en el tratamiento de los referentes teóricos, el resaltar la repercusión social del Campeonato Universitario de Fútbol Sala "Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat" como actividad recreativa de la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas. El marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan y el colectivo de investigadores en relación con la Recreación Física y el significado de resaltar su importancia en la comunidad.

La estructuración del campeonato y etapas que comprende el sistema de acciones elaborado, cumplen con las expectativas para incrementar la participación en el evento de larga

duración de los jóvenes actores de la comunidad universitaria y de otros territorios de la geografía yumurina, todo lo cual redundará en el resaltar la repercusión del Campeonato “Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat”.

La validez del campeonato, su sistema de acciones colaterales y los componentes que la estructuran se demuestra mediante el criterio favorable que emiten los jóvenes, evidenciando el cumplimiento del objetivo propuesto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, C. (2011). Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en secundaria básica. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires, Argentina.
- Alfaro, T. (2002). Juegos Cubanos. Casa Editorial Abril. Ciudad de la Habana. 183.
- Avilés, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. [Fecha de consulta: 26-10-19].
- Balceiro, V. (2009). Programa de actividades físico – recreativas para la ocupación del tiempo libre. Fecha de consulta: [17-7-20]. Disponible en: <http://www.afide.inder.cu>
- Benítez, I. (2005). Espacios para la actividad físico recreativa. Empresa Poligráfica Holguín “José Miró Angenter”
- Carriera, J. (2008). Colección de juegos y algo más. Libro de consulta para los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas. Cuba. 160.
- Dumazedier, Joffre (2007). La recreación comunitaria alternativa para el desarrollo social XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. Guadalajara.
- INDER. (2004). Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Impreso en la unidad “José Antonio Huelga” IPMPD – INDER.
- Ramos, A. (2010). Recreación física de un modelo endógeno comunitario. Disponible en: efdeportes.com. Revista digital. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm.
- Suárez, E. (2013). Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí, provincia Matanzas. Tesis presentada en opción al grado científico

de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.

Zamora, R. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

Anexo 1. Guía de análisis de documentos

Aspectos que se tomaron en consideración en la revisión de los documentos.

-Informe de vistas realizadas al departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación de la Universidad de Matanzas, donde se muestren las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas y recreativas a los estudiantes.

-Revisión de los informes semestrales.

-Indicaciones metodológicas emanadas del organismo superior relacionadas con las actividades recreativas.

-Revisión de los horarios docentes de los profesores de la disciplina Educación Física en la Universidad de Matanzas.

-Trabajos presentados en los Fórum científicos de base, generalización de tesis de maestrías, trabajos de diplomas y doctorados.

-Utilización de bibliografías nacionales e internacionales relacionadas con los programas de Recreación Física.

Anexo 2. Encuesta.

En aras de conocer el impacto social en la comunidad universitaria de un evento deportivo le solicitamos responda con la mayor sinceridad posible las siguientes interrogantes:

1-Otorgue un valor del 1 al 5 a los eventos deportivos que se desarrollan en la Universidad de Matanzas según su grado de conocimiento (más conocido 5 puntos, menos conocido 1 punto y 0 punto al no conocido)

----- Campeonato de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández”

----- Campeonato de Fútbol Sala “Mario Jorge Martín González”

----- Copa de Fútbol Sala “Fabio di Celmo”

----- Campeonato Universitario de Voleibol “**Alma ReMater**”

----- Juegos Yumurinos.

2-Ha tenido usted intercambio en redes sociales con fotos o notas publicadas sobre el campeonato de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández” (me gusta, comentario, lo amo).

----- Sí.

----- No.

3-Cómo considera usted al Campeonato de Fútbol Sala “Alejandro Marcelino Hernández Sentmanat” para la recreación física y vida universitaria en la Universidad de Matanzas.

----- Provechoso.

----- Poco provechoso.

----- No provechoso.

Muchas gracias por su contribución.

LA HISTORIA LOCAL DEL DEPORTE COMO NODO INTERDISCIPLINAR EN LA FORMACIÓN DEL LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

Autores: M. Sc. Olga Pérez Llufrío²⁷ Dr. C. Caridad Alonso Camaraza²⁸

RESUMEN

Para incursionar en la historia local del deporte resulta esencial tener en cuenta los diferentes espacios e indicadores generales que intervienen, en el hecho histórico deportivo y los diferentes componentes personales y no personales relacionados con estos. En este sentido, las autoras de este trabajo consideran que es esencial la preparación de los profesores para la conducción y concepción del proceso como nodo interdisciplinar que amplíen sus conocimientos sobre las consideraciones didácticas y metodológicas, que les permitan abordar este contenido desde lo curricular, laboral, investigativo y extensionista. Sobre este aspecto se considera que la interdisciplinariedad persigue contribuir a la cultura integral y a la formación del profesional de Cultura Física, para desarrollar en ellos un pensamiento humanista, científico y creador, que favorezca su adaptación a los cambios de

²⁷Departamento Historia Marxismo, Profesora. Universidad de Matanzas, olgaperezllufrío@gmail.com orcid: 0000-0001-9289-5830

²⁸Centro de Estudios Educativos, Universidad de Matanzas caridad.alonso@umcc.cu Profesora, orcid: 0000-0002-2320-3076

contextos y abordar la historia local como un problema de interés social educativo desde la óptica interdisciplinaria y les facilite, asumir actitudes críticas y responsables ante las políticas sociales, científicas que los afecten.

Palabras clave: historia local del deporte, nodo interdisciplinar, formación del profesional, Licenciado en Cultura Física

SUMMARY

To incursion in the local history of the sport, is essential to keep in mind the different spaces and general indicators that intervene, in the sport historical fact and the different personal and not personal components related with these. In this sense, the authors of this work consider that is essential the preparation of the professors for the conduction and conception of the process like interdisciplinary node that to extent their knowledge about the didactic and methodological considerations that allow them to approach this content from the curricular, labor, investigative field and apply to other areas. In relation to this aspect is considered that the interdisciplinary pursues to contribute to the integral culture and the Physical professional's Culture formation, to develop in them a humanist, scientific and creative thought that favors their adaptation to the changes of contexts and to approach the local history as a problem of educational social interest from an interdisciplinary optics and it facilitates them, to assume critical and responsible attitudes before the social, scientific politicians that affect them.

KeyWords: local history of the sport, interdisciplinary node, the professional's formation, Bachelor in Physical Culture

RÉSUMÉ

À incursion dans l'histoire locale du sport, est essentiel à penser les espaces différents et indicateurs généraux qui interviennent, dans le sport fait historique et le différent personnel et pas les composants personnels on a traité avec ceux-ci. Dans ce sens, les auteurs de ce travail considèrent qu'est essentiel la préparation des professeurs pour la conduction et conception du processus à travers le noeud interdisciplinaire qui à ample leur connaissance au sujet des considérations didactiques et méthodologiques qui leur permettent d'approcher ce contenu du scolaire, travailleur, champ investigateur et applique aux autres régions. Par rapport à cet aspect est considéré que l'interdisciplinaire poursuit pour contribuer à la culture intégrante et la formation de la

Culture du professionnel Physique, développer en eux un humaniste, scientifique et créateur pensaient que favoriseleuradaptationauxchangements de contextes et approcherl'histoirelocalecomme un problèm ed'intérêt social pédagogiqued'uneoptiqueinterdisciplinaire et il les facilite, assumer critique et attitudes responsables avant les politiciens sociaux, scientifiquesqui les affectent.

Mots de la clef: histoirelocale du sport, noeudinterdisciplinaire, la formation du professionnel, Célibatairedans Culture Physique

INTRODUCCIÓN

La formación de profesionales es un proceso complejo, que se manifiesta de forma particular en cada país, para cumplir de manera eficiente el encargo social dada a la educación superiorcubana, las universidades implementan cambios en la formación de sus profesionales orientados a formar profesionales para su entorno, acorde con el desarrollo científico-tecnológico, económico y sociocultural.

En este contexto, el logro de los fines expresados en la carrera Licenciatura en Cultura Física se propone formar profesionales integrales, con un sólido desarrollo político, desde los fundamentos de la ideología de la Revolución Cubana, dotados de una amplia cultura científica, ética, jurídica, humanista, económica y medio ambiental; comprometidos social y políticamente con la Revolución socialista en su ejercicio profesional institucional, acorde con las transformaciones del actual modelo económico y social cubano.

Ello implica, en esta carrera, entre otros aspectos, poseer dominio de la historia del deporte y de la historia local del deporte, para lo cual hay que concebir una atención al tratamiento de los contenidos históricos nacionales, con énfasis en la historia local del deporte como manifestación de la cultura nacional y local vinculada a la historia de la profesión.

Los fundamentos y las propuestas de soluciones elaboradas por diferentes autores, constituyen valiosos aportes para esta investigación; sin embargo, los estudios específicos sobre el tratamiento a la historia local del deporte en la formación del licenciado en Cultura Física son escasos y muy limitado su tratamiento como nodo interdisciplinar en la formación del licenciado en Cultura Física.

DESARROLLO

El deporte, en la actualidad, constituye un campo de investigación científica con una amplia utilización de la ciencia y la tecnología. Cada vez son mayores las dimensiones, así como

los múltiples tipos y modalidades deportivas existentes, como: el Deporte de Alto Rendimiento, Deporte para Todos, Deporte Educativo, Deportes de Aventura, Deporte – Recreación o de ocio – recreación, así como el conjunto de Deportes Adaptados desarrollados para personas con necesidades educativas especiales. (López, A. 2010)

Estos criterios llevan a las autoras Pérez, O. & Alonso. (2020). precisar que para incursionar en la historia local del deporte resulta esencial tener en cuenta los diferentes espacios e indicadores generales que intervienen, en el hecho histórico deportivo y los diferentes componentes personales y no personales relacionados con estos.

La importancia de la historia del deporte en la formación inicial del profesional de la carrera Cultura Física ha sido motivo de análisis de investigadores nacionales y foráneos. Son de obligada referencia los criterios de Park, R. (1992), quien resalta sus potencialidades para favorecer la comprensión del modo de actuación profesional de esta especialidad, por su contribución al perfeccionamiento de las habilidades de: interpretación, análisis y al desarrollo de la conciencia histórica, en los estudiantes. Por su parte Andrade, V. (1997) y Rozengardt, R., (2007), comparten el criterio que desvalorizar su papel, a partir de arcaicos estereotipos del estudiante de la carrera, constituye un peligro, que ignora las importantes transformaciones en la formación y el perfil del estudiante de esta área. Criterios que se consideran válidos por estas autoras para potenciar el tratamiento a la historia local del deporte en la formación del profesional de Cultura Física.

En consecuencia, con lo anterior se define la historia local del deporte como el estudio de los hechos, procesos, personalidades, instituciones e instalaciones, que reflejan el acontecer deportivo sociocultural de un determinado territorio, en la medida que promueve el interés por el estudio de la historia nacional del deporte matizado por lo particular en este, contribuye a consolidar valores identitarios en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

Es esencial la preparación de los profesores para la conducción y concepción del proceso como nodo interdisciplinar que amplíen sus conocimientos sobre las consideraciones didácticas y metodológicas, consideradas como; las formas de organizativas, sus componentes didácticos y metodológicos específicos, (principios, vías, formas, requisitos, procedimientos y exigencias de preparación profesional), que les permitan abordar este contenido desde lo curricular, laboral, investigativo y extensionista.

En este sentido, se particulariza el proceder teórico-metodológico para ello, considerando las formas organizativas de la enseñanza y los componentes académicos, laborales, investigativos y extensionista. Al respecto, se destacan: la excursión histórica, el trabajo docente en los museos, bibliotecas, la consulta de archivos, la visita a instituciones e instalaciones y otros centros de interés histórico deportivo; la realización de entrevistas a atletas, entrenadores y directivos, así como la reunión con autores matanceros con resultados en el tema; la realización de talleres, tareas integradoras y trabajos de curso, sustentadas en el conocimiento teórico- metodológico, y la motivación, y sobre la historia del deporte de la localidad, así como otras actividades educativas.

Para ello el profesor debe tener en cuenta que las formas organizativas constituyen un sistema, lo cual se manifiesta por la relación entre sus componentes didácticos: objetivos, contenidos, métodos, medios de enseñanza y evaluación del contenido histórico a trabajar. Para el logro de dicha relación, hay que dominar y aplicar de forma articulada las siguientes consideraciones didácticas: la orientación cultural e ideológica del objetivo, dominio de cómo se expresa la historia local del deporte en el contenido y objetivo de cada asignatura, los métodos y procedimientos que permitan conducir y concebir este proceso como nodo interdisciplinar, a partir del sistema de medios de enseñanza, así como las consideraciones pedagógicas y metodológicas para planificar, organizar, controlar y evaluar los contenidos históricos deportivos en los contenidos de cada asignatura de la carrera.

Al respecto es importante que el profesor domine las características esenciales de los procedimientos metodológicos para seleccionar el contenido a tratar, como: el equilibrio entre la historia local deportiva y su vinculación con contenido de la asignatura, así como el rigor y científicidad histórica de los hechos, procesos, personalidades, instituciones e instalaciones deportivas locales en dependencia de la connotación que tengan en la formación de los estudiantes de pregrado, dominio del material histórico a tratar.

Dentro de las consideraciones metodológicas a considerar es necesario tener en cuenta los requisitos metodológicos siguientes:

- que el tema sea tratado de manera clara y vívida, en correspondencia con las demandas cognitivas de los estudiantes de la historia local del deporte, que posea la carga emocional educativa, para que influya en la esfera cognoscitiva- afectivo- volitiva de los estudiantes y valor educativo y estimule el amor patrio y orgullo por la profesión;

- que contribuya al desarrollo de las habilidades intelectuales (observar, analizar, explicar, comparar, valorar, caracterizar, identificar, ejemplificar, argumentar, y otras) y con el trabajo con fuentes del conocimiento histórico: documentos, objetos originales, etc., recopilación de información oral: realización de investigaciones y otras, así como desentrañar algunas particularidades del desarrollo de los deportes en diferentes localidades del territorio, la influencia de los factores económicos, políticos y sociales en los diferentes períodos históricos y su contribución al cumplimiento de los objetivos de la clase.

A partir de este presupuesto, las autoras consideran para el tratamiento a la historia local del deporte los requisitos metodológicos siguientes:

- La utilización de materiales de consulta, entre los que se destacan los existentes en bibliotecas, museos y archivos;
- Los contenidos y sus componentes didácticos; sistematizar los conocimientos mínimos esenciales de la historia local del deporte que tenga en cuenta: los referentes psicológicos, fundamentado en el enfoque histórico cultural, las características psicológicas del estudiante y la concepción del aprendizaje desarrollador; pedagógicos, sustentado en el modelo del profesional de la carrera, sus objetivos y características; didácticos en consideración con las vías, formas, procedimientos y métodos a utilizar, profesionales en correspondencia con las necesidades, intereses de la formación profesional y el nivel de profundización en su tratamiento;
- Establecimiento de condiciones como la preparación de los profesores y la aprobación de directivos y del colectivo pedagógico, fundamentalmente del colectivo de año, en función de la creación de un ambiente favorable para su tratamiento como nodo interdisciplinar y
- Promover eventos para la presentación de los resultados científicos-metodológicos, la investigación, así como la superación de los profesores y de los estudiantes como círculo de estudio de estudiantes, proyecto de investigación, sociedades científicas dirigidas a la investigación de la historia de la cultura física y del deporte del territorio que incluya la propia de la carrera, entre otros.

Se destaca dentro de las consideraciones metodológicas las exigencias de preparación profesional, como uno de los referentes teóricos esenciales de la investigación, de forma

particular la investigación histórica que contribuya a la ampliación de los conocimientos de los hechos, procesos, personalidades, instituciones e instalaciones deportivas del territorio, para su vinculación y aplicación en las actividades académicas, laborales, investigativas y extensionistas.

Para ello es necesario que el profesor domine la investigación histórica local del deporte, en este sentido, las autoras asumen el modelo abordado por Figueredo, E. (2016) , entre ellos se destaca como aspectos importantes el enfoque cualitativo en el análisis de los datos cuantitativo, el uso de fuentes, documentos, fotos, imágenes, videos, entrevista, recopilación de testimonios, consulta de los archivos provinciales y personales de los atletas y glorias deportivas, la prensa escrita y digital de la provincia, y la etapas histórica en que se desarrollan estos.

Entre los principales indicadores de los aspectos a investigar están:

- Instituciones deportivas e instalaciones, precisar lugares y fechas, de creación, de haber desaparecido establecer ¿cuándo? y ¿por qué?; sus propietarios o responsables; y acontecimientos más relevantes; descripción de las actividades y ¿quiénes las realizaban y las dirigían?; así como su impacto en la sociedad y su valor histórico. En el caso de las instituciones, se estudia Escuelas deportivas, academias, bases de entrenamiento, áreas y complejos deportivos, polivalentes, salas, según el tipo de modalidad. Para ello se tiene que indagar fecha de inauguración de la instalación creadores, lugares, características, participantes, participantes, y los resultados obtenidos en eventos deportivos realizados locales, regionales, nacionales e internacionales u otros de significación histórica.
- Las personalidades incluyen aquellas personas representativas del territorio en esta esfera, dígame entrenadores, atletas, glorias deportivas, dirigentes, funcionarios, profesores, médicos y psicólogos deportivos, investigadores que han aportado a la ciencia y la tecnología (local, nacional e internacional), así como el personal de apoyo y activistas deportivos, de acuerdo con el tipo de modalidad que se representa. Para su estudio entre los principales aspectos a considerar están: nombre y apellidos, lugar y fecha de nacimiento y procedencia familiar, su infancia, adolescencia, juventud y adultez, lugares, fechas donde estudió.
- Definir el deporte, evento, modalidad o especialidad, precisar la fecha de inicio de la vinculación y culminación con el deporte; de forma particular en los atletas hay que

destacar lugares, entrenadores, resultados alcanzados (local, regional, nacional e internacional), contrincantes, marcas establecidas: personales y de envergadura, si existieron.

- Evolución histórica de los deportes y modalidades (procesos): incluye el inicio de su práctica, fundadores, participantes, etapas, períodos, lugares etc., en este sentido, es importante indagar y evaluar:
- La política de los gobiernos en las diferentes etapas históricas y como se pronunciaron en relación con el desarrollo la actividad física y el deporte.
- La interrelación de la sociedad con el deporte.
- Influencia del factor económico en la actividad física y los deportes, y la atención económica del gobierno al desarrollo de los deportes en las etapas históricas.
- Importancia educacional conferida a la actividad física y el deporte en los pobladores.
- Relación del deporte con la cultura del territorio.
- Argumentar el desarrollo del deporte o actividad física, que resalte las principales actividades realizadas y sus principales incidencias.

De lo abordado hasta aquí, se infiere que el tratamiento a la historia local posee invaluable potencialidades para la consecución de la formación de pregrado del profesional de Cultura Física, en tanto que:

- Contribuye a valorar el deporte como manifestación sociocultural y al rol social del profesional de Cultura Física en el eslabón de base de la profesión: la escuela y el combinado deportivo en la formación de las nuevas generaciones.
- Estimula la actividad cognitiva de hechos, procesos y personalidades, instalaciones e instituciones relacionadas con las prácticas deportivas organizadas del territorio, todo lo cual contribuye al desarrollo de sentimientos hacia la profesión.
- Favorece la comparación del desarrollo del deporte en el régimen colonial, neocolonial y el actual.
- Potencia sentimientos de admiración y respeto de figuras que encarnaron el deporte cubano y del territorio en condiciones no siempre favorables, lo cual permite valorar el desarrollo del deporte en Cuba como uno de los logros de la Revolución, por las generaciones actuales.

Estas reflexiones fundamentan su tratamiento desde la interdisciplinariedad. Se impone la necesidad de intentar aproximaciones sobre las condiciones metodológicas que posibiliten la práctica interdisciplinaria. En la literatura consultada el tema ha sido tratado por diferentes investigadores. Son de obligada referencia en este estudio los criterios de Fernández de Alaiza, B., (2000), Caballero, A. (2001), Motta, R., (2002), Salazar, D. (2004), Addine F., (2005), Perera, F. (2006,2009), Mañalich, R. (2007), Jiménez, L. (2007), García, Y. (2013), Morales, A. et. al. (2015), entre otros, lo abordan de diversas maneras, en dependencia del objeto de estudio, el enfoque teórico de la investigación y la visión del propio investigador.

Se coincide con Jiménez, L.(2007) y Perera, F. (2009), que la fragmentación o excesiva especialización que prevalece en los currículos docentes, expresado en el enfoque mecanicista de las ciencias; la falta de integración de los conocimientos; la consideración de la interdisciplinariedad como yuxtaposición de disciplinas y actividades, así como las carencias de preparación de los profesores, no favorece que estos comprendan la importancia de la interdisciplinariedad para la formación integral de los estudiantes.

Se coincide con Fernández, M., cuando refiere que la interdisciplinariedad en la formación del profesional tiene como objetivos:

“que los intelectuales y profesionales del mañana sirvan para algo real en el mundo que viven (...) que los individuos adquieran los hábitos de análisis y síntesis que les permita orientarse en la realidad en que viven” (Fernández, M., 1994, p. 9).

En este sentido, la interdisciplinariedad responde a la necesaria vinculación entre las distintas disciplinas que conforman el plan de estudios de la carrera, de ahí la necesidad de potenciar la interdisciplinariedad en el tratamiento a la historia local del deporte en la carrera de Cultura Física con tales fines.

Sobre este aspecto se considera que la interdisciplinariedad persigue contribuir a la cultura integral y a la formación de una concepción científica del mundo en los profesores de la carrera, para desarrollar en ellos un pensamiento humanista, científico y creador, que favorezca su adaptación a los cambios de contextos y abordar la historia local como un problema de interés socioeducativo desde la óptica interdisciplinaria y les facilite, asumir actitudes críticas y responsables ante las políticas sociales, científicas que los afecten (Álvarez, M., 2004) .

Derivado de lo anterior y del estudio realizado, se asume que la interdisciplinariedad es:

"la interacción entre dos o más disciplinas, producto de la cual las mismas enriquecen mutuamente sus marcos conceptuales, sus procedimientos, sus metodologías de enseñanza y de investigación" (Perera, F., 2000, p.23)

En este sentido la interdisciplinariedad responde a:

“la necesaria vinculación que debe existir entre las distintas disciplinas que conforman el plan de estudio, reflejadas no solamente en el diseño curricular, sino también practicadas mediante estrategias de aprendizajes concretas” (Perera, F., 2006, p. 25).

Se concuerda con Tamayo, M., (2004) cuando afirma que la interdisciplinariedad en el trabajo científico precisa de la colaboración entre las disciplinas y asignaturas, en general, y la de los especialistas procedentes de diversas áreas.

En este sentido, Perera, F, considera la interdisciplinariedad como:

“un proceso que tiene como resultado, en diferentes etapas, la integración de los contenidos y de los procesos de aprendizaje, con un progresivo aumento de su grado de complejidad. Esto se evidencia en la concepción, el desarrollo y la evaluación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y, particularmente, en el sistema de tareas o actividades que debe desarrollar el alumno o estudiante como sujeto activo del proceso de formación de su propia personalidad” (Perera, F. 2009, p. 49).

Desde esta posición, se precisa intencional la interdisciplinariedad cuyo carácter sea esencialmente formativo y desarrollador, que prepare a los estudiantes de la carrera a pensar y actuar interdisciplinariamente.

Se concuerda con Jiménez, L. (2007,2015) y Padrón, M. (2011), cuando reconocen la interdisciplinariedad como principio para la concepción integradora del contenido de la historia local. Ello implica el tratamiento a la historia local del deporte desde la interdisciplinariedad en la carrera para favorecer la formación del profesional de Cultura Física.

En este trabajo interdisciplinario tiene que participar toda la comunidad universitaria de la carrera, así como los investigadores que abordan el tema y las personalidades destacadas del territorio vinculadas al deporte, los cuales a partir de sus resultados y experiencias contribuyen al enriquecimiento de la historia local del deporte y a su tratamiento.

El reconocimiento de estas potencialidades permite considerar que la interdisciplinariedad en el tratamiento de la historia local constituye un fundamento epistemológico y metodológico, lo cual se sustenta en que:

- Se corresponde con el modelo de formación del profesional de Cultura Física.
 - Permite abordar la historia local del deporte en su vínculo con el medio geográfico, las condiciones económicas, sociales de género y raciales en el territorio.
 - Favorece que otras asignaturas y disciplinas incorporen en su sistema de conocimientos estos contenidos.

El análisis realizado confirma, que la interdisciplinariedad es propia de la praxis docente con una mirada abierta a la diversidad y a los cambios. De ahí, la necesidad de instrumentar en la práctica pedagógica la interdisciplinariedad en el tratamiento a la historia local del deporte, que promueva la cooperación y las relaciones interdisciplinarias entre las disciplinas y asignaturas desde una visión interdisciplinar del currículo de la carrera, para responder a las exigencias de la sociedad y a las aspiraciones del Modelo del profesional de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

Según Fernández de Alaizalos nodos interdisciplinarios son:

“...aquellos contenidos de un tema de una disciplina o asignatura, que incluye conocimientos, habilidades y valores asociados a él y que sirven de base a un proceso de articulación interdisciplinaria en una carrera universitaria dada para lograr la formación más completa del egresado, es decir el futuro profesional” (Fernández de Alaiza,2000. p.15) .

A partir de los criterios de esta autora, el contenido de la historia local del deporte por su alto potencial formativo e interdisciplinar puede ser un nodo para la formación del licenciado en Cultura Física.

Teniendo en cuenta las potencialidades formativas se considera la historia local del deporte un nodo interdisciplinario que permite establecer nexos interdisciplinarios, con otras disciplinas y asignaturas de la carrera para el logro de la formación más completa del licenciado en Cultura Física.

Al asumir el tratamiento a la historia local del deporte como nodo interdisciplinar, se parte del criterio que completa saberes, proporciona procederes metodológicos a los profesores y

favorece el intercambio entre las disciplinas y asignaturas en la solución a posibles problemas pedagógicos relacionados con este contenido en su trabajo con los estudiantes.

Desde esta perspectiva se considera que la historia local del deporte como nodo interdisciplinar es el proceso cognitivo, de orientación, ejecución, control y evaluación independiente del contenido histórico deportivo que tiene en cuenta los objetivos, contenidos, métodos, procedimientos, medios, formas de organización y evaluación que contribuye a unificar criterios para su tratamiento en el colectivo de año. A su vez permite promover acciones teórico-metodológica conjuntas en la selección de los hechos, procesos, personalidades e instituciones a abordar, como se tratan y las fuentes a utilizar en correspondencia con las necesidades formativas de futuro profesional.

El tratamiento a la historia local del deporte como nodo interdisciplinar descansa en la necesidad de abordar en las diferentes asignaturas la historia local del deporte para la formación cultural general integral del licenciado en Cultura Física y propiciar en todas las disciplinas y asignaturas procedimientos didácticos y metodológicos (estrategias) para tratar la historia local del deporte como nodo interdisciplinar desde lo académico, laboral, investigativo y extensionista.

CONCLUSIONES

El análisis realizado confirma, que la interdisciplinariedad es propia de la praxis docente con una mirada abierta a la diversidad y a los cambios. De ahí, la necesidad de instrumentar en la práctica pedagógica la interdisciplinariedad en el tratamiento a la historia local del deporte, que promueva la cooperación y las relaciones interdisciplinarias entre las disciplinas y asignaturas desde una visión interdisciplinar del currículo de la carrera, para responder a las exigencias de la sociedad y a las aspiraciones del Modelo del profesional de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

Desde esta perspectiva se considera que la historia local del deporte como nodo interdisciplinar es el proceso cognitivo, de orientación, ejecución, control y evaluación independiente del contenido histórico deportivo que tiene en cuenta los objetivos, contenidos, métodos, procedimientos, medios, formas de organización y evaluación que contribuye a unificar criterios para su tratamiento en el colectivo de año.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, E. (2017). Estrategia metodológica para la dirección del desarrollo de la capacidad comunicativa de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Cultura Física. (Tesis doctoral). Universidad de Guantánamo.
- Addine, F. (cord) (2005). Modelo para el diseño de las relaciones interdisciplinarias en la formación del profesional de perfil amplio. La Habana, Cuba: (En soporte electrónico).
- Álvarez, M. (2004). La interdisciplinariedad en la enseñanza – aprendizaje de las ciencias. En: Interdisciplinariedad: Una aproximación desde la enseñanza-aprendizaje de las ciencias. La Habana, Cuba: Ed. Pueblo y Educación.
- Andrade, V. (1997). El estudio de la historia y la formación en Educación Física. Revista Lectura Educación Física y Deportes. Buenos Aires, N° 100 Año 11. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Caballero, A. (2001). La interdisciplinariedad de la Biología y la Geografía con la Química. La Habana. (Tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. La Habana, Cuba.
- Fernández de Alaiza, B. (2000). La Interdisciplinariedad como base de una estrategia para el perfeccionamiento del diseño curricular de una carrera de ciencias técnicas y su aplicación a la Ingeniería en Automática en la República de Cuba. (Tesis doctoral) Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, La Habana, Cuba.
- Fernández, M. (1994). Las tareas de la profesión de enseñar. Siglo Veintiuno de España. España: Ed. S.A.
- Figueredo, E. (2016). Historia del deporte en la localidad. Modelo teórico-metodológico para su tratamiento. Revista Ciencia y Deporte (segunda época) vol. 1 no. 1 2016. ISSN 2223-1773
- García, Y. (2013). Una concepción teórico-metodológica para el tratamiento de la lectura extraclase como nodo interdisciplinar en el colectivo año. (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias Pedagógicas Pedagógica “Enrique José Varona”, La Habana, Cuba.
- Jiménez, L. (2007). La interdisciplinariedad desde un enfoque profesional pedagógico: un modelo para el colectivo de año. (Tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico “Juan Marinello”. Matanzas, Cuba.

- _____. (2015). Luces de Gloria. Hitos de rebeldía en Matanzas. Ediciones Matanzas: Matanzas.
- _____. et al (2015). Contribución de la historia local a la formación integral del profesional de la educación en la UCP “Juan MarinelloVidaurreta”: resultados parciales de un proyecto de investigación. Pedagogía 2015. Evento Provincial. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Juan MarinelloVidaurreta”, Matanzas, Cuba. (Material en formato digital)
- López, A. (2010). ¿Qué entender por Ciencias de la Cultura Física y el Deporte? Revista Digital. EFDeportes.com, Buenos Aires, Año 15, N° 149. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Mañalich, R. (2007). Interdisciplinariedad e intertextualidad: una ojeada desde la didáctica de la Literatura. En: Didáctica de las humanidades. La Habana, Cuba: Ed. Pueblo y Educación.
- Morales, A. Ma. ...et al. (2015). Estudio interdisciplinar de Ciencias Básicas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Técnica y Profesional en Cuba. RevistaPublicando.32-51.
Recuperado <https://www.rmlconsultores.com/revista/index.php/crv/article/viewFile/32/pdf>.
- Motta, R. (2002). Complejidad, educación y transdisciplinariedad. Polis, Cátedra Edgar Morín para el pensamiento complejo.
- Padrón, M. (2011). La historia de la educación matancera escolarizada durante la Colonia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Historia de Cuba: una metodología para su inserción en la formación del Profesor Integral de Preuniversitario en Humanidades. (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias Pedagógicas “Juan MarinelloVidaurreta”. Matanzas, Cuba.
- Park, R. (1992). Essays in the History of sports medicine. Ed. University of Illinois Press. www.Amazon.com
- Perera, F. (2000). La formación interdisciplinaria de los profesores de ciencias. Un ejemplo en el proceso de enseñanza aprendizaje de las ciencias. (Tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", La Habana, Cuba.

- _____.(2006). Educación científica, interdisciplinariedad y enseñanza de “las ciencias” y de “las humanidades”. Revista VARONA, No. 42. La Habana, Cuba.
- _____.(2009). Proceso de enseñanza-aprendizaje. Interdisciplinariedad o integración. La Habana. Revista VARONA, No. 48-49. La Habana, Cuba.
- Pérez,O. & Alonso. (2020). La historia local del deporte en la formación del licenciado en Cultura Física. Consideraciones generales. Revista Boletín Redipe, Primera Edición, julio de 2020, Libro 1, pp. 262-271.
- Rozengardt, R., (2007). Estudiar Historia en la formación del profesor de Educación Física. Revista Digital. EFDeportes.com. Lectura Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Salazar, D. (2004). La interdisciplinariedad como tendencia en la enseñanza de las ciencias. En: Interdisciplinariedad: una aproximación desde la enseñanza-aprendizaje de las ciencias. La Habana, Cuba: Ed. Pueblo y Educación.
- Tamayo & Tamayo, M. (2004). Diccionario de la investigación científica; 2ª ed.; Limusa, México. ISBN 978-968-18-6510-8.

Parte 2

FORMACIÓN ACADÉMICA Y COMPETENCIAS PROFESIONALES DE LOS GESTORES DEPORTIVOS: NUEVOS DESAFÍOS PARA EL SIGLO XXI

Autores: Dr. C. Edmundo Claudio Pérez²⁹, Dr. C. Danay Quintana Rodríguez³⁰, M. Sc. Luis Raúl Ponte de los Reyes-Gavilán³¹

RESUMEN

El objetivo del artículo es realizar una revisión teórica sobre los contenidos de la formación académica y las competencias profesionales de los gestores deportivos. Se realizó una pesquisa en dos momentos 2017 y 2020. De un universo de más de 270 producciones científicas relacionadas con la gestión deportiva se seleccionó 25 en cada uno de los momentos de revisión, para un total de 50 elementos seleccionados. Los criterios de

²⁹ Universidad de Matanzas Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor. eclaudioperez80@gmail.com orcid: 0000-0001-7306-074X.

³⁰ Universidad de Matanzas, danayahaleyheyson@gmail.com Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesora, orcid: 0000-0001-7196-2029.

³¹ Universidad de Matanzas , luis.ponte@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Decano, orcid: 0000-0002-4959-532X.

selección fueron: propósito principal del estudio, registro en bases de datos de *web of science*, evaluación de su rigor científico, realizados en la última década y presentados en diferentes idiomas como, español, portugués e inglés. Los resultados obtenidos contribuyen a la determinación de aspectos imprescindibles a tener en cuenta para ejercer la gestión deportiva en las actuales circunstancias de desarrollo de la actividad física y el deporte.

Palabras clave: gestión deportiva, formación académica, competencias profesionales.

ABSTRACT

The aims of the article is to carry out a theoretical review of the academics training and professional competencies of sport manager. From a universe of more than 270, 25 scientific productions related to sport management were selected in each one of the review moments, for total 50-selected elements. The selection criteria were: purpose of the study, registration in databases of web of science, scientific rigor, presented in the last decade and in different languages. The results obtained contribute to the determination of essential aspects to take into account to sports management, at the current circumstances of development of the physical activity and sport.

Keywords: sport management, academics training, and professional competencies.

RÉSUMÉ

L'objectif de l'article est de réaliser une revue théorique sur le contenu de la formation académique et les compétences professionnelles des managers sportifs. Une recherche a été menée en deux moments 2017 et 2020. Dans un univers de plus de 270 productions scientifiques liées au management du sport, 25 ont été sélectionnées à chacun des moments de revue, pour un total de 50 éléments sélectionnés. Les critères de sélection étaient: le but principal de l'étude, l'inscription dans le web de bases de données scientifiques, l'évaluation de son rigueur scientifique, réalisée au cours de la dernière décennie et présentée dans différentes langues telles que l'espagnol, le portugais et l'anglais. Les résultats obtenus contribuent à la détermination des aspects essentiels à prendre en compte pour exercer la gestion sportive dans les circonstances actuelles de développement de l'activité physique et du sport.

Mots-clés: gestion du sport, formation académique, compétences professionnelles.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la “industria del músculo” produce una cantidad significativas de ingresos en diferentes ámbitos donde se enmarcan sus organizaciones. Para tener una idea del alcance del mercado deportivo en la economía moderna, de acuerdo con Gugoni (2015), sus ingresos a nivel mundial pasaron de US\$ 107 billones en 2006, para US\$ 145 billones en 2015; el mercado deportivo norte-americano, el mayor del mundo, fue evaluado en 60,5 billones de dólares en 2014, y para el 2019 se esperaba un aumento a su valor de 73, 5 billones, en gran medida a la renegociación de contratos televisivos, Heitner(2015), y citados ambos autores por Andrade de Macedo (2018).

Este sorprendente, pero a su vez real escenario, ha convertido al deporte en un sector atractivo para muchos profesionales calificados. Hoy en día, para impulsar el desarrollo de las organizaciones deportivas confluyen abogados, ingenieros, periodistas, empresarios, economistas, sociólogos, contadores. Esas profesiones convergen con los profesionales de la educación física y el deporte, articulándose entre sí y por consiguiente demandando cada vez más preparación para ejercer la gestión deportiva.

El entorno de las organizaciones deportivas está conformado por otras organizaciones, que pueden ser de este sector o de otros sectores de la economía, aunque las relaciones con unas y otras difieran, todas son fundamentales en la consecución de la finalidad de promover y desarrollar el deporte. Pueden agruparse en suministradores de recursos o equipamientos, promotores de eventos y patrocinadores. Es necesario también tener en cuenta en su entorno: la situación política, económica y social, así como las tecnologías.

Este abarcador contexto de desarrollo profesional debe ser gestionado por profesionales cada vez más preparados en temas relacionados, no solo con la actividad física y los deportes sino con herramientas gerenciales que le permitan una mayor efectividad en su accionar diario. Ante este complejo y retador escenario, se hace imprescindible una revisión profunda sobre los contenidos que se imparten en la formación de los futuros gestores deportivos, así como de sus principales competencias profesionales necesarias para garantizar su éxito laboral en las circunstancias actuales del siglo XXI.

Problema a resolver: Necesidad de identificar las competencias profesionales de los gestores deportivos y las insuficiencias de la formación para enfrentar las exigencias que impone la poderosa “industria del músculo”. La investigación pretende responder las siguientes interrogantes: **a)** ¿Qué contenidos son impartidos en los cursos de formación de

gestores deportivo? **b)** ¿Cuáles son los tópicos principales que desarrollan las investigaciones en el ámbito de la gestión deportiva? **c)** ¿Qué competencias profesionales principales deben poseer los gestores deportivos? **d)** ¿Cuáles contenidos deben ser incorporados a la formación de gestores deportivos atendiendo a las exigencias de la “industria del músculo” para el siglo XXI?

El método utilizado en el estudio teórico fue el análisis documental para conformar un estado del arte referente a la gestión deportiva, en dos aristas esenciales: los contenidos de su formación y sus competencias profesionales. Se realizó una pesquisa en dos momentos, 2017 y 2020. Durante la pesquisa del 2017 se analizaron más de 186 fuentes mientras que en 2020 fueron identificados 92 elementos. La pesquisa se realizó en tres idiomas: español, portugués e inglés.

De ese universo de más de 270 producciones científicas relacionadas con la gestión deportiva se seleccionaron 25 en cada uno de los momentos de revisión, para un total de 50 elementos seleccionados. La selección se basó por los criterios siguientes: propósito principal del estudio, registro en bases de datos de *web of science* y evaluación de su rigor científico, realizados en la última década y presentados en diferentes idiomas.

Fueron consultadas disertaciones de eventos, tesis de nivel de pregrado y postgrado, artículos científicos, además de documentos normativos del desempeño profesional de los gestores deportivos de diferentes países como Mozambique, Brasil, Venezuela, México, Estados Unidos, España, Francia, África del Sur y Cuba. Se consultaron dos libros clásicos: *Gestión y Administración de Organizaciones Deportivas*. Editorial PAIDOTRIBO, de Rubén Acosta Hernández (2009) y *Contemporary Sport Management. Fifth Edition, HUMAN KINETICS EDITORIAL*, de Paul M. Pedersen y Lucie Thibault (2014).

DESARROLLO

El primer curso de gestión deportiva fue creado en la década del 60 en los Estados Unidos y se considera un área académica independiente en los inicios del siglo XXI, principalmente en Estados Unidos, Europa y Australia (Chalip, 2006; Pires & Sarmiento, 2001; Pitts, 2001), citado por Furegato Moraes et al (2019).

Acorde con Eagleman y McNary (2010), en 1986 académicos y gestores estadounidenses de la *National Association for Sports and Physical Activity* (NASPE) definieron pautas curriculares para la formación de gestores deportivos. En 1993 NASPE juntan fuerzas con

(NASSM) *North American Society for Sport Management* crean *The Standards for Voluntary Accreditation of Sport Management Programs* (NASPENASSM, 1993), para la acreditación de sus programas de formación. En enero de 2007 se da un paso superior en la formación de gestores en los Estados Unidos, con un nuevo estándar de excelencia, surge la *Commission on Sport Management Accreditation (COSMA)*. Esta evolución marcó una guía para los académicos y gestores deportivos del mundo entero, comenzaron a reunirse para su crecimiento profesional e iniciaron sus investigaciones propias en esta área del conocimiento.

Como refiere Furegato Moraes *et al* (2019), otras acciones importantes para canalizar las formaciones en el área de la gestión deportiva fue la creación de “*European Association for Sport Management (EASM)*, *the Sport Management Association of Australia & New Zealand (SMAANZ)*, *the Latin American Association for Sport Management (ALGEDE)* and *the World Association for Sport Management (WASM)*”; y continua el propio autor identificando como hechos relevantes en la socialización de resultados en la gestión deportiva contemporánea la aparición “*the Journal of Sport Management (JSM)*, *the European Sport Management Quarterly (ESMQ)* and *the Sport Management Review (SMR)*”

Carlos Mazzei y Rocco Júnior (2017) la gestión deportiva puede ser definida como la utilización e aplicación de diferentes conocimientos provenientes de las Ciencias del Deporte y de la Administración para el gerenciamiento efectivo de actividades y organizaciones en que se envuelven el fenómeno del deporte. Sus cursos de formación deben ser coordinados por profesores de Ciencias del Deporte y de la Administración respetando siempre la interdisciplinariedad de esta área del conocimiento. “Existen también cursos corporativos en federaciones y confederaciones para la capacitación específicas de sus colaboradores”.

Las competencias profesionales, por su parte se consideran la conjugación de habilidades principales, el conocimiento y las características personales necesarias para el suceso laboral, teniendo en cuenta las experiencias personales adquiridas durante toda la vida. Mientras que las necesidades de formación de los gestores deportivos se consideran las brechas que existen entre los contenidos que se le imparten y las necesidades requeridas por

sus empleadores para garantizar sus objetivos organizacionales trazados en sus estrategias de desarrollo.

Carlos Mazzei y Rocco Júnior (2017), sentencian que en los Estados Unidos existen aproximadamente 415 cursos de pregrado, 172 maestrías y 27 programas de doctorado específicos en gestión deportiva, según (*North American Societyfor Sport Management [NASSM], 2017*). Otro tanto ocurre en Europa, donde muchas universidades e institutos prestigiosos, tienen su foco centrado en la formación de gestores para el complejo escenario del deporte contemporáneo.

La gestión deportiva no es asunto reciente, pero indudablemente el auge del deporte en los últimas dos décadas, con su comercialización, su globalización y sus lucros; han determinado los actuales derroteros de la gestión que se realiza vinculada a las actividades físicas, el deporte de alta competición, la promoción de espectáculos y artículos deportivos. La investigación destaca el papel del gestor deportivo, el que deberá enfrentar circunstancias excepcionales dentro de su actuar, debido al rol protagónico de la práctica sistemática de actividad física y deportes en las sociedades contemporáneas. Deberá poseer una serie de herramientas gerenciales, profundo conocimiento y sensibilidad dentro del área del deporte, apegado a los principios éticos y de conservación del medio ambiente.

Para responder la interrogante, ¿Qué contenidos son impartidos en los cursos de formación de gestores deportivo?, se elabora la tabla número #1, donde se presentan los estudios más significativos en la última década sobre la temática.

Tabla 1. Investigaciones/ resultados sobre los principales contenidos de los cursos de gestión deportiva; autor, país o región, fecha y muestra del estudio. Elaboración propia.

EE.UU/ 2010	Asia/2013	Albania/2014	Irán/ 2018	Taiwan/2019
n-227 cursos	n- 40 cursos (<i>Taiwan, Japan, Korea, and China</i>)	n-13 académicos y gestores deportivos	n-363 cursos emprendedor	n- 83 académicos
Eagleman y McNary	Philip Cheng, et ál	ValbonGjoligaj	Ahmad Malekipour, et ál	Ling-Me Henry, and Joe Chin-Hsung Kao.
<i>Foundations of</i> <i>Sport</i>	<i>Management</i> <i>and Leadership</i>	<i>Leadership</i>	<i>Entrepreneurial</i> <i>awareness</i>	<i>Foreign</i> <i>Language and</i>

<i>Management</i>	<i>in Sport</i>			<i>Learning Ability</i>
<i>Sport Law</i>	<i>Marketing in Sport</i>	<i>Communication Skills</i>	<i>Entrepreneurial attitude</i>	<i>Leadership</i>
<i>Internship</i>	<i>Legal Aspects of Sport</i>	<i>Personnel Management</i>	<i>Entrepreneurial knowledge</i>	<i>Management Techniques</i>
<i>Sport Marketing</i>	<i>Socio-cultural Dimensions in Sport</i>	<i>Sports Knowledge</i>	<i>Entrepreneurial opportunity creation</i>	<i>Communication</i>
<i>Event Management</i>	<i>Communication in Sport</i>	<i>Legislation Knowledge</i>	<i>Entrepreneurial management</i>	<i>Management Theory and Knowledge</i>
<i>Sport Organizational Behavior</i>	<i>Field Experience in Sport Management</i>	<i>Achieving Objectives</i>	<i>Social competencies</i>	<i>Service Provision and Development</i>

Como se aprecia los contenidos más recurrentes entre las primeras 6 materias o cursos aparecen: Fundamentos de la Gestión o Introducción a la Gestión, Legislación Deportiva o Derecho Deportivo, Comunicación, Marketing deportivo, Liderazgo y la necesidad de realizar Pasantías, Estadías o Prácticas profesionales, en instituciones que permitan desarrollar la creatividad, las inter-relaciones personales y lograr experiencias significativas para su futuro desempeño. Se observa en otros artículos, cursos de relevante importancia para los gestores deportivos tales como: Finanzas, Contabilidad y Economía, Comportamiento organizacional, Emprendimiento Deportivo y Ética. Estos resultados coinciden en gran medida con la *Commission on Sport Management Accreditation (COSMA)*, entidad estadounidense encargada de acreditar programas de formación especializados.

En función de satisfacer la interrogante, ¿Cuáles son los tópicos principales que desarrollan las investigaciones en el ámbito de la gestión deportiva? Para una mejor comprensión se ha agrupado en tres grandes grupos.

Grupo #1: Análisis de información para la toma de decisiones en el deporte:

- Características de las investigaciones y los currículos de formación en la actividad física y el deporte, Tecnología de la información y las comunicaciones y la gestión deportiva, Competencias del gestor deportivo, Estudio de rivales.

Grupo #2: Modelos de gestión para organizaciones deportivas:

- Gestión de instalaciones deportivas, Gestión de eventos deportivos, Gestión de clubes y federaciones, Calidad de la gestión en organizaciones deportivas. Satisfacción de clientes, Rentabilidad financiera, Evaluaciones de desempeño profesional, Gestión de riesgo en organizaciones deportivas.

Grupo #3: Políticas deportivas:

- Políticas públicas y privadas para el deporte y la actividad física. Marketing deportivo y patrocinios, Deporte y Turismo, Responsabilidad social y deporte, Legislaciones locales, regionales, e internacionales deportivas.

En estos derroteros fundamentalmente se enmarcan las investigaciones relacionadas con la gestión deportiva, se considera pertinente continuar ampliando las temáticas hacia aspectos tales como: el entrenamiento deportivo visto como un proceso de gestión, las estadísticas deportivas para la toma de decisiones tácticas y la aplicación de herramientas empresariales en la gestión de organizaciones deportivas.

Para tratar la interrogante, ¿Qué competencias profesionales principales deben poseer los gestores deportivos?; se presenta la tabla #2, con los estudios más determinantes en función de reconocer las competencias profesionales imprescindibles de los gestores deportivos.

Tabla 2. Investigaciones/resultados sobre las principales habilidades y competencias del gestor deportivo; autores, país, fecha y muestra del estudio. Elaboración propia.

Asia/2013n-40 (Taiwan, Japan, Korea, and China) Philip Cheng, et ál	España/2017 Leonor Gallardo, et ál	Taiwan/2019 n-83 Ling-Me Henry, and Joe Chin-Hsung Kao	Erasmus + Competencias actuales	Europa/ 2019 Colectivoautor es Competenciasfuturas	n-528 Competencias especiales
Aptitud	TrabajoenEquipo	TécnicasGestión	Trabajarindependiente	TrabajoenEquipo	Marketing digital
Comunicación	Solución de	Lideranza	TrabajoenEquipo	Toma de	Uso de la

	Problemas		po	Decisiones	TICs
Creatividad	Capacidad de Aprender	Idiomas y Aprendizaje	DeseoTriunfar	Comunicación	Usomediosco municación
Habilidad de Administrar	Ética	Comunicación	Habilidad de Organización	Habilidad de Planificación	Gestión de ventas
Conocimiento profesional	Gestión del Cambio	Gestión del Conocimiento	Gestión del Cambio	Habilidades de Organización	Marketing
Habilidades Profesionales	Trabajo interdisciplinar	Prestación servicio			

Se pueden resumir entonces principales las habilidades y competencias del gestor deportivo:

- Conocimiento del deporte y experiencias personales relacionadas.
- Habilidad de Planificación y organización de manera creativa.
- Comunicación en diferentes idiomas, canales tradicionales y asociados a las tecnologías de la información y las comunicaciones.
- Aptitud, capacidad para aprender y desaprender, ansias de triunfo, trabajo en equipo e interdisciplinar.
- Gestión de la información en escenarios cambiantes.
- Liderazgo para un futuro de cada vez más digital y más globalizado.

Referente a los cursos o materias que deberían incorporarse en la formación de los gestores deportivos se considera oportuno:

- Organización del trabajo del gestor.
- Procesos de Negociación.
- Inteligencia Emocional y competitiva.
- Empleo de la Tics y los medios de difusión tradicional y “alternativos”.
- Gestión del cambio en las organizaciones deportivas.
- Gestión de la información e informatización.

CONCLUSIONES

En la actualidad existen organizaciones regionales y de nivel mundial, así como revistas especializadas dedicadas a canalizar los temas relacionados con la gestión deportiva. Los contenidos más recurridos en los cursos de formación, según las fuentes consultadas resultaron: Fundamentos de la Gestión, Legislación Deportiva, Comunicación, Marketing deportivo, Liderazgo y la necesidad de realizar Pasantías, Estadías o Prácticas profesionales.

Las investigaciones desarrolladas en el ámbito de la gestión deportiva pueden ser agrupas en tres grupos esenciales: las relacionadas con el Análisis de información para la toma de decisiones en el deporte, los Modelos de gestión para organizaciones deportivas y las dedicadas a las Políticas deportivas.

En la literatura no existe consenso en lo referido a la distinción necesaria entre una habilidad y una competencia profesional, lo que dificulta las implicaciones en la formación de los futuros gestores de los resultados presentados.

La negociación, la inteligencia emocional, la organización del trabajo, la adaptación a los cambios del entorno y la gestión de la información se consideran aspectos a incorporar en las formaciones a académicas del gestor deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmad malekipour, RezvanHakimzadeh, MarziehDehghani&Mohmad Reza Zali (2018): *Analysis of entrepreneurial competency training in the curriculum of bachelor of physical education in universities in Iran*, Cogent Education, 5:1, 1462423, To link to this article: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2018.1462423>.
- Andrade de Macedo, F (2018): *Gestão do esporte no ciclo olímpico: Análise das receitas e resultados das confederações esportivas brasileiras nos jogos rio 2016*. Revista Intercontinental Gestão Desportiva, Rio de Janeiro, 8 (1): 47 - 70, jan-abr/2018.
- Carlos Mazzei, L y Rocco Júnior, A R (2017): *Um ensaio sobre a Gestão do Esporte: Um momento para a sua afirmação no Brasil*. Revista de Gestão e Negócios do Esporte (RGNE) – ISSN 2448-3052 (on-line) - Sistema de Avaliação: Double Blind Review - São Paulo - v. 2, n. 1, p. 96-109, maio/2017– www.revistagestaodoesporte.com.br
- Eagleman N, A y McNary L, E (2010): *What Are We teaching Our Students? A Descriptive Examination of the Current Status of Undergraduate Sport Management Curricula in the United States*. *Sport Management Education Journal*, 2010, 4(1), 1-17.

- FuregatoMoraes, I *et al* (2019): The use of qualitative research in Sport Management: asystematic review. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 4), Art 213 pp 1468 – 1475, 2019 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES1468.
- Gallardo, L *et ál* (2017): *New Age of Sport Management Education in Europe. Sub-report Data Collection I-II Spain. Research Project under the Erasmus + Programme.*
- Ko, Ling-Mei, Ian P.D. Henry, and Joe Chin-Hsung Kao. (2019): *The Perceived Importance of Sport Management Competencies by Academics and Practitioners in the Cultural/industrial Context of Taiwan.* figshare. <https://hdl.handle.net/2134/11755>.
- Philip Cheng, Eric Fang, Chun-Ju Liao, Bo-Yuan Lin (2013): *A Comparative Study of the Professional Competences Development in Asian Sport Industry in Higher Education.* The Journal of Global Business Management Volume 9 * Number 3 * October 2013 issue.
- ValbonaGjologaj (2014): *Developing a sports club management competency model for albania: a delphi study.*A Dissertation presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy.Capella University.
- Wohlfart, O., yAdam, S. (2019):*New Age of Sport Management Education in Europe: Research Project under the Erasmus + Programme.*.(NASME) . Download date: 17. Jul. 2020.

CENTROS DE CONTENIDO: VISIÓN DE RELACIÓN INTERDISCIPLINARIA PARA LA PROFESIÓN

Autora: Dr. C. Walquiria de la Caridad Dorta Romero³²

RESUMEN

Una expresión curricular predominante en la educación contemporánea es la interdisciplinariedad, que posibilita logros en la futura labor del profesional. El objetivo que persigue este trabajo es ofrecer argumentos y ejemplificación sobre los centros de contenido y su visión de relación interdisciplinaria para la profesión. Se exponen definiciones y criterios acerca de la temática, así como las particularidades de los centros de

³² Universidad de Matanzas, walquiria.dorta@umcc.cu. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefe de la Disciplina Fundamentos Biológicos de la Actividad Física. orcid: 0000-0001-6371-5669.

contenido. El empleo de métodos de investigación de carácter empírico y el análisis de documentos, permitió precisar particularidades del objeto de estudio, así como aportar el enfoque sobre el centro de contenido y su planificación como criterio para el trabajo convergente entre diferentes asignaturas y para la profesión, sobre lo que se ejemplifica.

Palabras clave: *relaciones interdisciplinarias; centros de contenido.*

ABSTRACT

A predominant curricular expression in contemporary education is interdisciplinarity, which enables achievements in the future work of the professional. The objective of this work is to offer arguments and exemplification about the content centers and their vision of interdisciplinary relationship for the profession. Definitions and criteria about the subject are exposed, as well as the particularities of the content centers. The use of empirical research and the analysis of methods, specify particularities of the object of study, as well as provide the focus on the content center and its planning as a criterion for convergent work between different subjects and for the profession, on what are exemplified.

Keywords: *interdisciplinary relationships; content centers.*

RESUMÉ

Centres de contenu: vision de la relation interdisciplinaire pour la profession. L'interdisciplinarité, qui permet des réalisations dans le travail futur du professionnel, est une expression curriculaire prédominante dans l'éducation contemporaine. L'objectif de ce travail est de proposer des arguments et des exemples sur les centres de contenu et leur vision de la relation interdisciplinaire pour la profession. Les définitions et critères sur le sujet sont exposés, ainsi que les particularités des centres de contenu. L'utilisation de méthodes de recherche empirique et l'analyse de documents ont permis de préciser les particularités de l'objet d'étude, ainsi que de mettre l'accent sur le centre de contenu et sa planification comme critère de travail convergent entre différents sujets et pour la profession. Sur ce qui est illustré.

Mots clés: *relations interdisciplinaires; centres de contenu.*

INTRODUCCION

Las asignaturas en la escuela, de manera independiente exponen fenómenos científicos, sin embargo, a través de la interdisciplinariedad se aporta la lógica de cada ciencia para dar respuestas más completas, sus juicios ofrecen sobre el tema una identificación particular y a

la vez no fraccionada, y potencian la integración de concepciones sobre el contenido y métodos de trabajo para la enseñanza y el aprendizaje.

Desde los argumentos señalados, se puede entender que en la interdisciplinariedad con carácter académico, se emplean maneras de vinculación o vías de relaciones interdisciplinarias manifiestas en enfoques y formas de estructuración del material científico, el que debe propiciar un proceso de interiorización a partir de estimular los esquemas del pensamiento (Dorta, 2020 a) originados por la experiencia y la interacción de los contenidos con los que se pone en contacto el estudiante.

En el Plan de Estudio “E” (Ministerio de Educación Superior, 2016) para la carrera Licenciatura en Cultura Física, se señala que al formar profesionales de perfil amplio, es un imperativo atender los problemas generales y frecuentes en el eslabón de base, específicamente la escuela y el combinado deportivo. Ello requiere entender los programas de Educación Física, por lo que es necesario que las asignaturas de ciencias básicas aplicadas puedan tributar a dicha demanda según la Gimnasia Básica y los deportes motivo de clases.

De aquí la necesidad de concebir una organización interdisciplinaria que facilite el logro de objetivos con carácter profesional.

Al relacionar las asignaturas en las clases, se observa una superposición de temáticas que dejan superficialmente integraciones necesarias entre las materias sin definir el trabajo didáctico alrededor de la interdisciplinariedad y limitándose la esencia que encierra este proceso, lo que tiene implicación para la formación profesional. Acerca de esto se persigue el objetivo de ofrecer argumentos y ejemplificación sobre los centros de contenido y su visión de relación interdisciplinaria para la profesión.

DESARROLLO

Los nuevos retos a que se enfrentan las entidades educativas y la sociedad moderna propugnan hacia formas que llevan un contenido interdisciplinario de disímiles ramas del saber.

Para Piaget, la interdisciplinariedad es la cooperación entre varias disciplinas o sectores heterogéneos de una misma ciencia que llevan a interacciones reales, es decir, hacia una cierta reciprocidad de intercambios que dan como resultado un enriquecimiento mutuo (1979, p.78).

El autor indica que las interacciones interdisciplinarias se conformarán por los diversos tipos de relaciones interestructurales, es decir, formas de vinculación inteligible e incluso deductibles una vez conocidas las estructuras cognitivas involucradas, (Rosas y Sebastián, 2001; Sarmiento Díaz, 1999; Coon, 1998) o sea la transformación cualitativa del objeto cognoscible, para proceder a la elaboración de esquemas del pensamiento, son patrones mentales para resolver problemas prácticos e integrados por la experiencia, percepciones, símbolos, operaciones (Fontaines, T y Rodríguez, Y., 2008).

Sobre las relaciones inter estructurales, Piaget las entiende como los datos, leyes, categorías, operaciones lógicas u otras, así como hechos experimentales, de lo que se infiere cuando nombra estructuras matemáticas y físicas se describe cualidades conformadoras del contenido de aprendizaje, como pueden ser los conocimientos y las habilidades.

En este sentido, la profesión se fortalece desde la etapa formativa cuando el futuro graduado cuenta con herramientas que, integradas por distintas disciplinas, responden al modo de actuación, lo que posibilita transferirse a su accionar profesional, según las esferas de actuación, (Dorta, 2016 b).

Por ello las vías de relaciones interdisciplinarias se manifiestan en enfoques y formas de estructuración del material docente, este debe propiciar procesos psicológicos de interiorización y estimular los esquemas del pensamiento que faciliten al estudiante la construcción de nuevos conocimientos.

Entre las vías de relaciones interdisciplinarias que responden al beneficio de la profesión están las vinculadas a las disciplinas y los años académicos, puede implicar a las metodologías, los objetivos, contenidos, métodos, medios y evaluación del aprendizaje.

Las vías de relaciones interdisciplinarias, se deben organizar, Lenoir (2013) pues se requiere una práctica operacional, de manera que se enuncie explícitamente el objetivo y el objeto tratado, este autor considera que la movilización de procesos de aprendizaje y su aplicación a situaciones nuevas favorece la integración para el enfoque interdisciplinario.

Vía de relaciones interdisciplinaria a través de los centros de contenido

El concepto centros de contenido, propuesta realizada para aplicarse a través de la mediación, es entendido como aquellos objetos de estudio que se expresan en hechos, conceptos, leyes, teorías o procedimientos teóricos y prácticos, así como las conductas

asociadas a ellos, sobre los cuales convergen conocimientos, habilidades y valores de otras asignaturas o disciplinas, y posibilitan realizar un proceso de acciones entre el profesor y el estudiante hacia el aprendizaje escolar y la formación profesional (Dorta, 2020 c).

Esta concepción de los centros de contenido se aplica para establecer las relaciones interdisciplinarias cuando media la correspondencia entre dos o más asignaturas, u otros componentes curriculares que permiten estructuración y enfoques interdisciplinarios en temas objeto de estudio.

Características de los centros de contenido

- Su selección parte de cumplir la condición de ser un contenido que se expresa de manera explícita en una asignatura, sobre la que se instauran contenidos de otras y a su vez puede integrarse a una tercera, u otra forma de organización curricular de la carrera.
- Son conocimientos teóricos y/o prácticos que permiten el vínculo de correspondencia entre las partes, deben conducir a destacar las potencialidades de cada materia interactuante, contenidas en informaciones y procederes que conllevan al saber del estudiante, su saber hacer y ser profesional.
- Su esencia conduce al empleo de métodos de enseñanza con la mediación del profesor a través de la orientación y guía al estudiante hacia los análisis y acciones de construcción del conocimiento a partir de situaciones de aprendizaje.

Para la selección de los centros de contenido se debe manifestar una necesidad en las asignaturas, el año o la carrera, de manera que complementen o aumenten la calidad de la formación del profesional.

Se concibe desde el trabajo metodológico de la autopreparación del profesor.

Los centros de contenido como vía de relación interdisciplinaria implican:

El enfoque sistémico sobre la selección y estructuración de los centros de contenidos como vía de relación interdisciplinaria en las asignaturas seleccionadas se puede aplicar en las siguientes acciones:

1. Establecer la necesidad existente ante una problemática social señalada en documentos normativos como puede ser plan de estudio o documento base.
2. Seleccionar los temas en los Programas de Disciplinas y Asignaturas, en atención a la necesidad antes expuesta se analizan las temáticas generales del componente curricular seleccionado para la relación interdisciplinaria.

Ello responde a que los temas cumplan los siguientes parámetros en el caso de la intención profesional:

- Convergencia: ofrece la coincidencia de temáticas, conceptos, procedimientos.
 - Interdependencia: expone la posibilidad que los elementos de convergencia admitan en ambas partes las acciones de analizar, explicar, comparar, argumentar, de manera que estos conocimientos se relacionen.
 - Integración: con los aprendizajes logrados en la interdependencia se integran los elementos para mejorar o hacer valioso el resultado.
3. Determinar la estructura que evidencia la convergencia entre las materias seleccionadas.
- Objetivos, clasificación de contenidos, métodos, definición de otras acciones didácticas, diseño de métodos y concepción de la evaluación.

Aplicación parcial de la propuesta

Métodos de investigación aplicados

Métodos teóricos.

A. Analítico - sintético: permitió analizar las indicaciones ministeriales y los contenidos para separar las particularidades de cada asignatura tratada, así como luego integrar y establecer las posibles relaciones interdisciplinarias.

B. Inductivo - deductivo: posibilitó el razonamiento de los aspectos particulares de la investigación para establecer generalizaciones y de estas, volver a un menor nivel de las mismas.

D. Histórico - lógico: el estudio de la posición de los autores sobre la interdisciplinariedad y los trabajos sobre los centros de contenido permitió organizar la propuesta.

D. Sistémico-estructural-funcional: posibilitó integrar cada elemento del enfoque interdisciplinario y su organización en forma de sistema.

Métodos empíricos.

A. Análisis de documentos: el objetivo que se persiguió fue analizar la información contenida en los documentos normativos como Plan de Estudio E y Programa de las asignaturas Bioquímica del Ejercicio Físico y Educación Física en Secundaria Básica. Se seleccionaron los indicadores para el análisis que consistieron en: las indicaciones sobre la salida profesional de la carrera, así como en los programas de asignaturas el objetivo curricular y los objetivos de la Gimnasia, el sistema de contenidos y la evaluación.

1. Necesidad que existe:

En el Plan de Estudio “E” (Ministerio de Educación Superior, 2016) para la carrera Licenciatura en Cultura Física, se señala que al formar profesionales de perfil amplio, es un imperativo atender los problemas generales y frecuentes en el eslabón de base, específicamente la escuela y el combinado deportivo. Ello requiere entender los programas de Educación Física, por lo que es necesario que la asignatura Bioquímica del Ejercicio Físico, (primer año) pueda tributar a dicha demanda según la Gimnasia Básica y los deportes motivo de clases.

2. Seleccionar los temas en los Programas de Disciplinas y Asignaturas.

3. Análisis del componente curricular seleccionado para la relación interdisciplinaria: Programa de Educación Física en Secundaria Básica (materia para el centro de contenido) y se realiza el análisis de la convergencia con el tema en la asignatura en cuestión para los centros de contenidos de Bioquímica del Ejercicio Físico (materia del centro de contenido), cuyas temáticas generales se exponen a continuación.

- Bioquímica del Ejercicio Físico:

1. ATP intermediario común (ATP Int.com.)
2. Hidrólisis de ATP (Hid. ATP)
3. Reacción de cretínfosfoquinasa (Reacc.CPQ)
4. Glucólisis anaerobia (Gl.anae.)
5. Resíntesis oxidativa aerobia (Resínt. Aer)

- Educación Física:

- A. Fuerza
- B. Rapidez
- C. Resistencia
- D. Influencia de la carga externa (Inf. carga externa)

- Se analizan los contenidos que tienen posibilidades de convergencia, interdependencia e integración entre ambas asignaturas. Fig.1

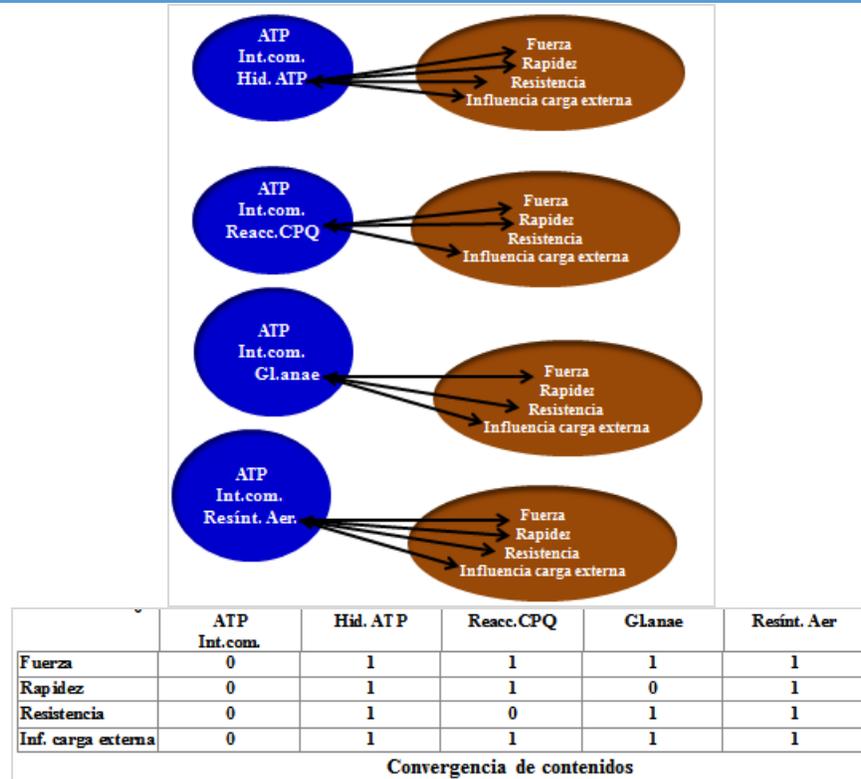


Fig.1 Relaciones de convergencia entre las asignaturas Bioquímica del Ejercicio Físico y Educación Física.

Puede apreciarse que resultan cuatro centros de contenidos de los cinco analizados, Hidrólisis de ATP, Reacción de cretín fosfoquinasa, Glucólisis anaerobia y Resíntesis oxidativa aerobia,

los que tienen catorce posibilidades de establecer relaciones interdisciplinarias entre ambas asignaturas al compartir objetivos, conceptos, métodos, datos, procedimientos teóricos y prácticos. Sobre estos centros de contenido se aplican las siguientes acciones:

- Definir objetivos según la intención interdisciplinaria.
- Analizar la estructura didáctica del proceso docente de manera que evidencie la convergencia entre las materias seleccionadas en dependencia a objetivos definidos.
- Precisar otras acciones didácticas y su operacionalización según la relación interdisciplinaria requiera complementar, argumentar, justificar, ampliar, registrar variables de manera práctica en los contenidos convergentes ya determinados.
- Diseñar los métodos de orientación y estructurar la construcción del conocimiento que deben realizar los estudiantes a partir de la autopreparación.
- Concebir la autoevaluación y otras formas de esta.

Se tiene en consideración que este enfoque es dinámico y flexible, por lo que el profesor puede realizar los ajustes pertinentes en función del objetivo y las adecuaciones que considere durante el proceso docente e incluso determinar otros centros de contenido.

CONCLUSIONES

Se destaca que en la interdisciplinariedad es necesario establecer relaciones interdisciplinarias mediante enfoques y formas de estructuración del material docente dirigido a la actividad del estudiante que se manifiesta en relación con la profesión. Los centros de contenido favorecen dicha interacción, en los cuales convergen conocimientos, habilidades y valores de otras asignaturas o disciplinas, y posibilitan realizar un proceso de acciones entre el profesor y el estudiante. Para su tratamiento el enfoque de sistema ofrece una propuesta para la selección y estructuración didáctica en la asignatura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dorta Romero, W. de la C. (2020 a). Consideraciones teóricas sobre la mediación del aprendizaje al argumentar. VIII Congreso Internacional de Educación y Pedagogía. Red Iberoamericana de Pedagogía. Instituciones Redipe Capítulo Cuba.
- _____(20016 b). Estrategia didáctica para el perfeccionamiento del modo de actuación profesional pedagógica desde la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico en estudiantes de Cultura Física. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
- _____(2019 c). Desarrollo de habilidad: una experiencia en la formación del profesional en Cultura Física. VII Simposio Internacional de Educación y Pedagogía. Red Iberoamericana de Pedagogía. Revista Redipe Boletín, Instituciones Redipe Capítulo Cuba.
- Fontaine, T. y Rodríguez, Y. (2008). Estructuras e interacciones en la construcción del conocimiento. Revista de Educación. Vol.14, núm. 28 septiembre-noviembre, 2008, págs.97-121. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela. Consultado el 4 enero de 2019. <https://www.redalyc.org>
- Lenoir I. (2013). Interdisciplinariedad en educación: una síntesis de sus especificidades y actualización. Dossier. Vol.1 núm. 1 septiembre-diciembre 2013 págs 51-81. Consultado el 25 de marzo de 2019. <https://www.revistas.unam.mx>

Ministerio de Educación Superior (2016). Plan de Estudio “E”. Carrera Licenciatura en Cultura Física. Ciudad de La Habana.

Piaget, J. (1979). La epistemología de las relaciones interdisciplinarias. Memoria. Cch.Unam.mx. Consultado el 15 de febrero de 2019

LOS MÉTODOS ESTADÍSTICOS, SU ORIENTACIÓN Y APLICACIÓN DESDE LAS DISCIPLINAS EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DEL DEPORTE

Autor: M. Sc. Enilda Mariselis Jorrín Carbó³³

Resumen

En el contexto del deporte, la utilización de métodos estadísticos resulta un tema actual y de gran relevancia, tanto para la investigación como para la toma de decisiones. El trabajo tiene como objetivo contribuir a la orientación y aplicación de los métodos estadísticos desde las disciplinas, durante el proceso de formación del profesional del deporte, en aras de utilizar los datos de la actividad física y el deporte desde diferentes contextos en la sistematización del conocimiento. La concepción y el diseño de las acciones se realizaron a partir de las necesidades detectadas en el diagnóstico, donde se emplearon diferentes métodos investigativos teóricos y empíricos que permitieron constatar limitaciones en los docentes, para orientar la utilización de los métodos estadísticos desde sus disciplinas, teniendo en cuenta los nodos interdisciplinarios. Como solución al problema científico planteado se brinda una estrategia metodológica, la validez se demuestra a través de las valoraciones de los especialistas y de la implementación parcial. Los resultados obtenidos corroboran su valía al obtenerse transformaciones positivas en los docentes sobre los que se incide en esta investigación y se ratifica al trabajo metodológico como una de las vías parafavorecer la preparación. La estrategia presentada puede ser enriquecida y ajustada a otros contextos educativos.

Palabras Clave: métodos estadísticos, componente investigativo, formación del profesional, disciplinas, nodos interdisciplinarios.

ABSTRACT

³³ Universidad de Matanzas. enilda.jorrin@umcc.cu 1Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefa de disciplina Métodos de Análisis e Investigación en la Cultura Física. orcid:0000-0002-0513-3561

In the context of the sport, the use of statistical methods is a current topic and of great relevance, as much for the investigation as for the taking of decisions. The work has as objective to contribute to the orientation and application of the statistical methods from the disciplines, during the process of the professional's of the sport formation, for the sake of using the data of the physical activity and the sport from different contexts in the systematizing of the knowledge. The conception and the design of the actions were carried out starting from the necessities detected in the diagnosis, where different theoretical and empiric investigative methods were used that allowed to verify limitations in the educational ones, to guide the use of the statistical methods from their disciplines, keeping in mind the interdisciplinary nodes. As solution to the outlined scientific problem you offers a methodological strategy, the validity it is demonstrated through the valuations of the specialists and of the partial implementation. The obtained results corroborate their it was worth when being obtained positive transformations in the educational ones on those that it is impacted in this investigation and it is ratified to the methodological work as one of the roads to favor the preparation. The presented strategy can be enriched and adjusted to other educational contexts.

Key words: statistical methods, investigative component, the professional's formation, disciplines, interdisciplinary nodes

RÉSUMÉ

Dans le contexte du sport, l'usage de méthodes statistiques est un sujet courant et de grande pertinence, comme beaucoup pour l'enquête comme pour le prendre de décisions. Le travail a comme objectif pour contribuer à l'orientation et candidature des méthodes statistiques des disciplines, pendant le processus du professionnel de la formation du sport, en utilisant le données de l'activité physique et le sport de contextes différents dans le réduire en système de la connaissance. La conception et le dessin des actions ont été portés dehors commencer des nécessités a détecté dans le diagnostic où les méthodes investigateur théoriques et empiriques différentes ont été utilisées qu'a autorisé vérifier des limitations dans les pédagogiques, guider l'usage des méthodes statistiques de leurs disciplines, penser les noeuds interdisciplinaires. Comme solution au problème scientifique esquissé vous offrez une stratégie méthodologique, la validité il est démontré à travers les évaluations des spécialistes et de la mise en oeuvre partielle. Les résultats obtenus corroborent leur il valait

quand être obtenu des transformations positives dans les pédagogues sur ceux qu'il est enfoncé dans cette enquête et il est ratifié au travail méthodologique comme une des routes pour favoriser la préparation. La stratégie présentée peut être enrichie et peut être ajustée aux autres contextes pédagogiques.

Les mots de la clef: méthodes statistiques, composant investigateur, la formation du professionnel, disciplines, noeuds interdisciplinaires.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se buscan nuevas transformaciones en los sistemas educativos y específicamente en los procesos de enseñanza aprendizaje, que tributen a la formación integral sólida del educando, preparándolo para su desempeño profesional. Esto implica el logro de una educación comprometida, no solo con la apropiación del conocimiento, sino también con el desarrollo de sus potencialidades y con la transformación del conocimiento en positivas convicciones morales y motivos de conducta, con una actuación creativa y transformadora ante la sociedad.

Los centros encargados de la formación y superación del profesional del deporte para dar cumplimiento a este objetivo, tienen el exigente reto de diseñar y ejecutar un proceso docente educativo, que prepare a los estudiantes para su incorporación a la vida laboral.

El egresado de la carrera licenciatura en Cultura Física tiene la necesidad de poner en práctica, en las diferentes áreas del ejercicio de su profesión, el ejercicio físico de forma organizada, para lo cual, debe estar capacitado en la búsqueda, recopilación y tratamiento de los datos, que le permita valorar y transformar su actividad, la de sus atletas, estudiantes, adulto mayor o personas en general con las que trabaje, haciendo uso adecuado de los Métodos Estadísticos (ME), dentro de la concepción de “maestro investigador” o, “profesional investigador de su práctica”, sin los cuales se haría poco eficiente su proceder, según expresa el (Plan de Estudio “E”, 2016).

Para que la Estadística surta el efecto deseado en el proceso de formación del profesional en la carrera Licenciatura en Cultura Física según consideraciones de Mesa, M. (2001, p.26) debe llevarse a cabo a través de la elaboración y utilización de actividades focalizadas hacia las esferas de actuación profesional, que tomen como punto de partida problemas de sus esferas de actuación, donde se manifieste la necesidad de los conocimientos estadísticos para su solución. Agrega, además, que la Estadística Matemática ofrece herramientas de

trabajo que apoyan activamente, el trabajo de perfeccionamiento y desarrollo de la preparación deportiva.

Afirman (Salinas y Mayén 2016) que aprender estadística se ha vuelto algo indispensable para el ciudadano, porque le permite analizar, interpretar y tomar decisiones en base a la información disponible. En consecuencia, (Ramos Vargas , 2019) plantea que la estadística constituye un elemento fundamental en la sociedad moderna, ya que los ciudadanos necesitan formación estadística para comprender el espacio en el que se desarrollan, esto les permitirá evaluar críticamente los datos en contextos sociales y les brindará la habilidad de tomar decisiones, La autora coincide además, con los criterios de (Andrade et al, 2017) en que la educación estadística se considera actualmente como una disciplina emergente en continua consolidación y expansión. En este sentido (Blanco Blanco, 2018) asevera que la evolución de la Estadística, plantea retos específicos en el ámbito de la docencia universitaria.

Según consideraciones de (Numa Rodríguez, 2017), el proceso de formación estadística requiere no solo del desarrollo de una cultura estadística, sino también del desarrollo de la capacidad de buscar y obtener la información implícita en el problema profesional; viéndose la indagación como un vínculo entre el contenido propio del objeto de la profesión y el contenido de la Estadística.

La Estadística y la evolución acelerada de las nuevas tecnologías actualmente constituyen en el gran binomio de la investigación aplicada. De ahí que un profesional de la Cultura Física debe conocer los métodos estadísticos necesarios para trazar estrategia de trabajo y dar soluciones a situaciones acuciantes en el área del deporte. (Ross Rodríguez y Leyva Rodríguez, 2018).

A pesar de encontrarse especificado en los objetivos, el sistema de conocimientos, y de habilidades en el plan de estudio y desde la experiencia de la autora como profesora de la asignatura Informática y Análisis de Datos en la Cultura Física, ha podido observar que existen limitaciones relacionadas con la orientación y aplicación de los métodos estadísticos, desde las disciplinas de la carrera durante su formación profesional, los cuales fueron confirmados en el diagnóstico realizado donde se destacan los siguientes aspectos:

- Se utiliza de forma limitada tareas con enfoque estadístico en los trabajos de las asignaturas.

- Las actividades y tareas desarrolladas en las clases demuestran insuficiente vínculo entre las asignaturas y la orientación de los métodos estadístico.
- Presentan deficiencias en el dominio de métodos para utilizar y procesar la información.
- La orientación de problemas donde el estudiante pueda formular y comprobar una hipótesis es limitada.
- No proyectan actividades donde los estudiantes utilicen software para el procesamiento de los datos con la intención de explorar, además, el conocimiento estadístico.
- Poco dominio de los nodos interdisciplinarios donde se puede orientar el contenido estadístico
- Insuficiente dominio del contenido estadístico que reciben los estudiantes en la asignatura Análisis de Datos durante la carrera

A pesar de las modificaciones realizadas a los planes y programas de estudio, existe la tendencia por parte de los docentes de impartir los contenidos descontextualizados, sin los correspondientes nexos entre las asignaturas y la estadística, mostrándose un proceso docente-educativo con una visión fragmentada al no establecer los vínculos interdisciplinarios correspondientes con esta disciplina

La autora coincide con los criterios de Pérez, T. (2011, p.11) quien concibe la interdisciplinariedad como la relación que se puede establecer entre dos o más asignaturas a partir de un objeto de estudio común, de tal modo, que permitan formar en el estudiante, un sistema generalizado de conocimientos integrados, sin unificar las asignaturas pues cada una de ella deberá conservar sus particularidades y objetivos específicos.

La estrategia diseñada tiene como objetivo profundizar en la preparación metodológica de los profesores de la Facultad de Cultura Física, para la orientación y aplicación de los métodos estadísticos, por la relevancia del tema en el contexto deportivo y su incidencia en el componente investigativo, que permita perfeccionar las acciones del Proceso de Enseñanza Aprendizaje (PEA), desde cada disciplina del plan del proceso docente, durante el proceso de formación del profesional, para de esta forma el egresado pueda contribuir a la transformación del entorno social al aplicarlo desde las diferentes esferas de actuación profesional y a la actividad científica, como continuidad de la política educativa del país.

DESARROLLO

La Estadística ofrece métodos de trabajo que apoyan el perfeccionamiento y desarrollo de la preparación deportiva, también aporta científicidad al aplicar sus métodos, aquí radica la necesidad de que cada profesor desde su disciplina oriente la aplicación de este conocimiento haciendo uso de los nodos que ofrecen las relaciones interdisciplinarias en ocasiones ocultos o solapados en los programas de las asignaturas, que sin dudas juegan un papel significativo dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y en ocasiones sus potencialidades no son aprovechadas por los docentes con el propósito de integrar el conocimiento estadístico al proceso de formación del profesional.

Por tanto, el desarrollo de habilidades del conocimiento estadístico señala hacia una concepción metodológica, caracterizada por la necesidad de formar a los estudiantes para analizar, modelar y resolver problemáticas planteadas. En relación con esta concepción, se deben aplicar métodos que conlleven a que el estudiante se apropie del contenido estadístico y desarrolle también capacidades profesionales para resolver problemáticas reales utilizando datos reales desde las diferentes disciplinas del currículo.

Las constantes transformaciones en los sistemas de enseñanza demandan de los profesores una mayor preparación para enfrentar el desarrollo del PEA, lo que implica a su vez que la comunidad educativa promueva desde las instituciones acciones dirigidas a la superación de los mismos, en aras de formar un profesional acorde a los nuevos tiempos.

Para atenuar las limitaciones detectadas se propone una estrategia metodológica. En correspondencia con la propuesta la autora asume la definición de estrategia dada por (Hernández, F., 2007), quién la concibe como la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la dirección del PEA tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto.

En cuanto a los elementos que componen la estrategia la autora asume los criterios de (Barreras, F., 2006, p.34) quien propone la siguiente estructura o formato:

Introducción – fundamentación, Diagnóstico de la situación actual, Descripción del estado deseado, Planeación estratégica, Instrumentación y Evaluación.

La estrategia propuesta está estructurada de forma tal que se cumplan los objetivos generales declarados por años de estudios y que los objetivos específicos tributen a ellos,

incorporando un grupo de acciones desde las diferentes disciplinas, utilizando para ello los nodos interdisciplinarios. Está sustentada en los fundamentos: Filosóficos- Psicológicos- Sociológicos-Metodológicos-pedagógicos- Didáctico y Curriculares.

Dentro de los componentes de la estrategia por su relevancia se destaca a continuación la planeación estratégica con sus etapas y acciones para su implementación.

- **ETAPA PREPARATORIA:** Creación de las condiciones previas

Objetivo: Preparar las condiciones previas para la organización e implementación práctica de la estrategia metodológica dirigida a favorecer la enseñanza y el aprendizaje del contenido estadístico.

Acciones:

- Determinación de los conocimientos estadísticos a desarrollar por años de estudio, que a su vez respondan a los objetivos generales de cada año planteados en el Plan de estudio “E”.
- Identificación de los nodos interdisciplinarios con articulación estadística en las disciplinas Básicas-Específicas y del Ejercicio de la profesión. • Relación entre el nodo interdisciplinario a desarrollar con los objetivos del año
- Desarrollo de los objetivos y tareas a orientar por años de estudios, según los nodos interdisciplinarios con articulación estadística.
- Coordinación con directivos, con el propósito de contar con el apoyo de la dirección para todas las actividades programadas y se integren al plan de trabajo de la facultad.
- Planificación de actividad metodológica central, en esta actividad se dará a conocer a los profesores el objetivo e importancia de la estrategia, sus acciones para la implementación práctica, y llamar al cumplimiento con disciplina y responsabilidad, después de la parte inicial se aplicará el control inicial de conocimiento a los profesores.
- Planificación de los talleres metodológicos y las guías para su desarrollo

Recursos: Documentos, recursos tecnológicos.

Métodos: El análisis documental y la modelación.

Medios: Resoluciones Ministeriales, Plan de Estudio, Programas de las disciplinas y fuentes bibliográficas relacionadas con los contenidos aparecen en cada guía de estudio.

Responsable: Investigador.

- **ETAPA DE CAPACITACIÓN:**

Para orientar la enseñanza y el aprendizaje del contenido estadístico se utilizan diferentes formas de trabajo metodológico

El trabajo docente metodológico se realizará en forma colectiva, con un enfoque gradual y sistémico para atender las particularidades desde el colectivo de año con el objetivo de apoyar y evaluar la instrumentación de la estrategia metodológica.

Se realiza desde las disciplinas reuniones docentes metodológicas que tienen como objetivo fortalecer el trabajo con los nodos estadísticos de articulación interdisciplinaria y los vínculos que se establecerán entre las disciplinas según su ubicación en el plan del proceso docente, además de profundizar en el tratamiento de contenidos estadísticos que puedan presentar alguna dificultad en su aplicación, interpretación o utilización del lenguaje estadístico.

Los talleres docentes metodológicos se utilizarán como forma organizativa fundamental para la preparación científico-teórica y metodológica de los docentes, con una duración de 40h presenciales, interpresenciales y de consultas, donde debe prevalecer un clima afectivo, que propicie el trabajo colectivo.

Objetivo: Realizar los talleres docentes metodológicos relacionados con la enseñanza y el aprendizaje del contenido estadístico que contribuya a la preparación de los docentes y su implementación en las clases.

Acciones.

- Conformación de la estructura y el contenido de los talleres metodológicos.

Las ejecuciones de los talleres docentes metodológicos estarán dirigidas a:

- a) Mostrar los contenidos estadísticos que reciben los estudiantes en la asignatura Informática y Análisis de Datos, su objetivo y habilidades a desarrollar. Referirse a la implicación del contenido estadístico en la Cultura Física y el Deporte desde las disciplinas Básicas-Específicas y las del Ejercicio de la profesión
- b) Interdisciplinaria e integración del contenido estadístico desde las disciplinas Básicas-Específicas y las del Ejercicio de la Profesión. Debate y precisión de los nodos interdisciplinarios de articulación estadística en las disciplinas
- c) Población y muestra, selección de una muestra, representatividad de una muestra, Tipos de datos, escalas de medición

- d) Características de las bases de datos, presentación del paquete estadístico IBM SPSS. V.21, transportar bases de datos al IBM. SPSS.V21, determinar medidas de tendencia central y de dispersión, caracterización de una muestra
- e) Distribución de los datos
- f) Aplicación de los test estadísticos en correspondencia con la investigación a realizar
- g) Integración del contenido estadístico a la solución de ejercicios desde las diferentes disciplinas con uso del paquete estadístico IBM. SPSS.V21

La realización de los talleres docentes metodológicos cumplirá diferentes funciones: la cognoscitiva, metodológica, interdisciplinar y de control para la actualización y sistematización de los conocimientos teóricos sobre los nodos interdisciplinarios con articulación estadística, mediante la familiarización, integración y generalización de los contenidos, creando un espacio de comunicación afectiva que permita evaluar la marcha del proceso.

Métodos: Trabajo colectivo e independiente (teóricos prácticos, debate, experiencias) análisis de esquemas lógicos de contenido, utilizar métodos analítico-sintético e inductivo-deductivo.

Medios: documentos rectores de la carrera, libros de textos, presentaciones electrónicas, esquemas lógicos y el resultado del diagnóstico de los estudiantes.

Responsable: Jefe de la disciplina Investigación y Métodos de Análisis.

Participantes: Profesores de las disciplinas Básicas-Específicas y del Ejercicio de la profesión

Formas de evaluación: La forma de evaluación dependerá de las contribuciones de los participantes, pueden ser: evaluaciones sistemáticas, aplicación de prueba de conocimiento antes y después de los talleres metodológicos.

• Crear las condiciones para la orientación del contenido estadístico en proceso de enseñanza-aprendizaje desde las disciplinas desde el inicio del curso escolar en el primer año de la carrera y para ello se debe:

- a) Realizar actividad metodológica en la última semana de agosto con los profesores de primer año de la carrera donde comenzará la implementación práctica, para establecer

los vínculos sincrónicos que han de tratarse desde las disciplinas en el primer semestre del curso.

- b) Realizar visitas a: clases, reuniones de disciplinas y colectivos de año.
- c) Realizar encuesta a los estudiantes.
- d) Realizar encuestas a los profesores.
- e) Revisión de las evaluaciones realizadas a los estudiantes.
- f) Realizar taller docente metodológico.

▪ INSTRUMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA:

Las acciones podrán ejecutarse de forma simultánea en las diferentes modalidades de estudios, años, disciplinas, asignaturas y concretarse en el desempeño del docente, logrando una dirección eficiente del proceso, por su importancia debe incorporarse durante el curso de implementación de la estrategia en las actividades metodológicas de las disciplinas actividades relacionadas con los siguientes temas entre otros que puedan ser valorados e incorporados según las necesidades que se presenten en la práctica.

- Nodos interdisciplinarios de articulación estadística.
- Los vínculos interdisciplinarios (propedéuticos) que se pueden establecer entre las asignaturas y los temas que serán tratado
- La orientación y aplicación del contenido estadístico desde las disciplinas Básicas-Específicas y en las del Ejercicio de la Profesión
- La realización de trabajos de cursos su estructura y aplicación del contenido estadístico
- Las tareas de aprendizaje, el objetivo a sistematizar en cada año, que a su vez tributa a los objetivos generales del año declarados en el plan de estudio “E”

La organización y ejecución de las acciones planificadas en la estrategia serán garantizadas por los responsables de la investigación, apoyadas y controladas por los jefes de departamento, jefes de disciplinas, profesores principales de años, vice decano docente, de investigación y el decano.

El método que se seguirá será el teórico práctico, que posibilita una participación activa de todos sus integrantes en el desarrollo de los pasos fundamentales de: diagnóstico, demostración, control y evaluación.

Para reafirmar los conocimientos de los talleres docentes metodológicos puede utilizarse desde las disciplinas otras formas de trabajo metodológico entre ellas: La clase

metodológica, la clase demostrativa y la clase abierta puede ser utilizada como control colectivo, permite la observación de todos los profesores a uno o varios docentes y favorece el intercambio sobre lo que se ha logrado y lo que falta por lograr en el objetivo que se comprueba; además de potenciar la autoevaluación a partir del proceso de comparación.

Para establecer las bases de la implementación de la estrategia se sugiere comenzar a partir de la última semana del mes de mayo a mediados de junio, con una frecuencia de 8 horas semanales, o sea 4 horas en días diferentes de la semana.

La estrategia debe ser implementada desde el primer semestre del primer año, es decir, su implementación ha de realizarse a partir del mes de septiembre y abarcará todo el curso escolar, desde las disciplinas se trazarán acciones o actividades que permitan fortalecer en los estudiantes los conocimientos en la búsqueda, utilización y procesamiento de la información, así como los servicios de información que pueden recibir en el centro.

▪ EVALUACIÓN

Realizar el control y la retroalimentación de los resultados de la aplicación de la estrategia metodológica.

Objetivo: Valorar la orientación y aplicación de los métodos estadísticos en proceso de enseñanza aprendizaje

Acciones:

1. Realizar visitas a clases, Reuniones de disciplinas y colectivos de años.

Objetivo: Observar a través del desarrollo de las clases si se cumplen las decisiones tomadas en las reuniones metodológicas y el desempeño del profesor en su conocimiento de la temática.

Se deben realizar visitas a todos los profesores que imparten docencia en el curso escolar donde será implementada la estrategia.

2. Realizar encuesta a los estudiantes.

Objetivo: Evaluar los resultados de la aplicación de la estrategia a partir de la opinión de los estudiantes.

La encuesta a aplicar será la misma que se aplicó en la etapa de diagnóstico, lo que permitirá la comparación de los resultados antes y después de aplicada la estrategia metodológica

Realizar entrevista a los profesores.

Revisión de las evaluaciones realizadas a los estudiantes.

Realizar taller metodológico.

Observaciones a clases

Objetivo: Conocer las opiniones de los profesores sobre los resultados de la aplicación de la estrategia.

La encuesta a aplicar debe coincidir con la aplicada en el diagnóstico inicial para comparar los resultados.

3. Revisión de las evaluaciones realizadas a los estudiantes.

Objetivo: Retroalimentar a través de las evaluaciones los resultados de la aplicación de la estrategia metodológica.

Serán seleccionadas aleatoriamente trabajos de cursos, trabajos investigativos, tareas integradoras y se compararán con los de los tres cursos anteriores para conocer si los resultados del aprendizaje son superiores una vez aplicada la estrategia metodológica.

4. Realizar un taller metodológico.

Objetivo: Debatir las experiencias de los profesores en el desarrollo del Proceso de enseñanza aprendizaje en la integración de los métodos estadísticos y el componente investigativo.

En el taller participan todos los profesores y será dirigido por el jefe de la disciplina Investigación y Métodos de Análisis. En el mismo los profesores expondrán sus experiencias en la integración de los métodos estadísticos en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, destacando las fortalezas y las debilidades que han tenido, lo que permitirá generalizar las mejores experiencias y resolver las deficiencias. También este taller será un marco propicio para evaluar los resultados de la aplicación de la estrategia metodológica.

La validación teórica según el criterio de los especialistas, permitió confirmar la efectividad esperada de la estrategia metodológica.

- La efectividad esperada de la estrategia según el criterio de evaluación se considera alta como resultado de la evaluación del impacto, funcionalidad y oportunidad
- Se aprecia que las tres dimensiones adquieren ponderaciones por encima de 9 en el impacto se destacan, los indicadores que evalúan el logro de los objetivos, la cantidad de componentes que involucra y la contribución a la institución

- La funcionalidad muestra criterios de evaluación por encima de 9 donde el valor más representativo corresponde a la factibilidad
- Dentro de la dimensión oportunidad, la urgencia de la necesidad de solución y el apoyo general esperado son los indicadores de mayor ponderación
- Según el análisis no existen indicadores que reflejen aspectos negativos, pero dentro de la evaluación positiva dada por los especialistas el de mayor riesgo corresponde a la disponibilidad de los recursos, por el uso de las tecnologías, software, entre otros recursos, con una ponderación de 9.50 y la deseabilidad del modelo, pues implica cambios en los docentes y el sistema de enseñanza aprendizaje
- El 100% consideró coherente la estructura y el objetivo general como apropiado, así como el carácter de sistema del resultado propuesto y que favorece la preparación teórico y práctica de los docentes

Algunos resultados obtenidos

La integración de los resultados al proceso de enseñanza aprendizaje tuvo una transformación positiva al mostrar niveles superiores en la integración del contenido estadístico al aprendizaje de los estudiantes desde las disciplinas: Mostrar niveles superiores en la preparación interdisciplinar del claustro de profesores para integrar el conocimiento estadístico utilizando los nodos interdisciplinarios con articulación estadística, y de esta forma favorecer a la preparación integral del estudiante al nivel de las exigencias planteadas por el Ministerio de Educación Superior. Se superaron las deficiencias detectadas en el diagnóstico por parte de los profesores como resultado de la preparación metodológica en los talleres docentes metodológicos realizados.

Por parte de los estudiantes, se alcanzan niveles superiores del conocimiento estadístico, muestran mayor motivación por la investigación, por solucionar problemas que se manifiestan desde la practica laboral investigativa, el grupo aumento la participación en los círculos científicos estudiantiles, y en la presentación de trabajos investigativos a diferentes niveles, con la utilización de software, orientado y motivado por los profesores desde las disciplinas.

Como una observación al seguimiento cognitivo del grupo de estudiantes la forma de culminación de estudios en el curso 22019-2020, mostró resultados muy relevantes al

terminar 21 estudiante con portafolio excepcional; 16 con portafolio docente, 12 con portafolio investigativo, y 22 por exámenes estatales, de una matrícula de 73 estudiantes.

Algunas sugerencias para la implementación de la Estrategia Metodológica propuesta y extender la propuesta a otros contextos.

- Se debe capacitar a todo el personal que participe en la investigación, para garantizar el cumplimiento de los objetivos y a las necesidades individuales de cada participante.
- Apoyarse en las diferentes formas de organización del proceso docente educativo para garantizar la adquisición del conocimiento de modo agradable y placentero.
- Solo después de comprobar que se dominan las actividades docentes metodológicas en forma teórica, comprobar los resultados en la práctica.

Para extender la propuesta a otros contextos se sugiere:

- Contar con un colectivo motivado en mejorar su desempeño profesional
- Propiciar el estudio y reflexión de las diferentes etapas que conforman la estrategia metodológica en el colectivo donde se aplique.
- Detectar en el diagnóstico las necesidades reales tanto de estudiantes como de profesores para dar soluciones eficaces.
- Debatir en el colectivo de año la forma en que se va a introducir la estrategia, buscar responsable para cada actividad, nivel de profundidad y formas de evaluación.
- Reflexionar con los implicados acerca de las posibilidades y necesidades que brinda la estrategia metodológica, siempre en busca de consensos y compromisos.
- Evaluar y debatir de forma sistemática los resultados obtenidos, destacando las dificultades y éxitos alcanzados.
- Intercambiar las experiencias de forma sistemática y al finalizar cada semestre y curso escolar con el propósito de reajustar y mejorar cada acción de la estrategia metodológica.

CONCLUSIONES

El estudio exploratorio desarrollado demostró la necesidad de orientar y aplicar en el trabajo con los métodos estadísticos desde las disciplinas para potenciar la sistematización del conocimiento. La estrategia metodológica cumplió el objetivo trazado al obtenerse resultados superiores en la orientación y aplicación del conocimiento estadístico desde las disciplinas en el proceso de formación del profesional del deporte. El trabajo metodológico permitió obtener resultados superiores en las limitaciones detectadas en los profesores.

Esta estrategia permitirá contar con una herramienta básica para la orientación y aplicación de los métodos estadísticos, durante el proceso de formación, permitirá elevar el nivel de formación científica en los estudiantes, mayor independencia investigativa, seguridad en la investigación e incrementar la calidad en los trabajos investigativos, trabajos de cursos y trabajos de diplomas para optar por el título de Licenciado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, L., Fernández, F. & Álvarez, I. (2017). Panorama de la investigación en educación estadística desde tesis doctorales 2000-2014. *Tecné Episteme Y Didaxis: TED*, (41), 87-107. [en línea]. Cuba. en: <https://doi.org/10.17227/01203916.6039>.
- Barreras, F. (2006). "Los resultados de investigación en el área educacional". Conferencia presentada en el centro de estudios del ISP "Juan Marinello", Matanzas.
- Blanco Blanco, A (2018). Directrices y recursos para la innovación en la enseñanza de la Estadística en la Universidad: Una revisión documental. *Revista de Docencia Universitaria*, 16(1), 251-267. [en línea]. Cuba. [fecha de consulta: 21 enero 2019]. Disponible en: <https://doi.org/10.4995/redu.2018.9372>.
- Estrella, S. (2017). Enseñar estadística para alfabetizar estadísticamente y desarrollar el razonamiento estadístico. En: Salcedo, A. (Comp). *Alternativas Pedagógicas para la Educación Matemática del Siglo XXI*, (173 – 194). Caracas: Centro de Investigaciones Educativas, Escuela de Educación. Universidad Central de Venezuela. [en línea]. En <https://goo.gl/tUFF5Y>.
- Hernández, F. (2007). *Metodología de la investigación*. La Habana, Editorial Félix Varela.
- Latorre, A., Del Rincón, D. & Arnal, J. (2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona. España.
- Numa Rodríguez, M.C y otros. (2017). Propuesta metodológica para la formación estadística universitaria. *Revista Mendive*, enero-marzo 2017; 15(1):91-95.
- Pérez Sosa T. (2011). *Estrategia metodológica para el vínculo interdisciplinario entre la asignatura Econometría y la Práctica Profesional del Contador II*. Tesis en opción al título académico de Máster en Matemática Educativa. UMCC. Matanzas. Cuba.
- Salinas, J. & Mayén, S. (2016). Estudio exploratorio de las actitudes hacia la estadística en estudiantes mexicanos de bachillerato. *Avances de Investigación en Educación*

- Matemática, 10, 73-90. [en línea]. México. [fecha de consulta: 21 enero 2019].
Disponibile en: <https://doi.org/10.35763/aiem.v0i10.130>..
- Ramos Vargas, L. F. (2019). La educación estadística en el nivel universitario: retos y oportunidades. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 13(2), 67- [en línea]. Cuba. [fecha de consulta: 16 marzo 2019]. en: <http://doi.org/10.19083/ridu.2019.1081>.
- Ross Rodríguez A & Leyva Rodríguez, N. (2018). La estadística una herramienta importante en la formación del profesional de Cultura Física. Revista de por Vida Vol 15, No.36, abril-junio 2018, ISSN: 1819-4028.
- PLAN DE ESTUDIOS “E”. (2016). Ministerio de Educación Superior. Modalidad Presencial.
- Mesa Anoceto, M. 2001Asesoría estadística con enfoque procesual en la investigación del deporte. Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en ciencias. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Facultad de Villa Clara.

CONCEPCIÓN DE UN MODELO DE RENDIMIENTO EN LA CINEANTROPOMETRÍA VISIÓN DESDE LA ASIGNATURA CONTROL BIOMÉDICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Autor: Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento³⁴.

RESUMEN

La composición corporal es uno de los componentes más utilizado en la actualidad del deporte, esta forma parte de los estudios del desarrollo físico y constitucional. Existen diferentes modelos que permite evaluar la composición corporal. Los principales modelos son: el de 4 compartimentos, el bicompartimental, el tetracompartimental modificado y el de 5 masas fraccionarias. La composición corporal tiene dos elementos muy criticados, en primer lugar, el peso óseo se ha estimado por estudios de cadáveres en personas de la tercera edad, que no poseen valor científico, si se tiene en cuenta que las mediciones se encuentran dirigidas a deportistas con desarrollo marcado del tejido óseo y en segundo lugar, la masa corporal activa, describe a los tejidos que se encuentran en el organismo

³⁴ Universidad de Matanzas, abel.gallardo@umcc.cu

exceptuando las grasas. Por tanto, según este concepto, la piel y las vísceras intervienen de modo activo en el movimiento, siendo esto erróneo, por constituir un lastre. Con los antecedentes enunciado, resultó necesaria la concepción de un nuevo modelo que pueda ser importante en el rendimiento físico, creando nuevos indicadores como: el índice de lastre, peso lastre y de rendimiento, además de la modificación de la fórmula de potencia creando el término de potencia de rendimiento. Todos estos indicadores se validarán al amparo o exigencias de lo estipulado por la ISAK.

Palabras clave: *Composición corporal, modelo de rendimiento, cineantropometría.*

ABSTRACT

Body composition is one of the most widely used components in sport today; it is part of the studies of physical and constitutional development. There are different models that allow evaluating body composition. The main models are: the 4-compartment, the bicompartimental, the modified tetracompartimental and the 5 fractional mass models. Body composition has two highly criticized elements, firstly, bone weight has been estimated by studies of corpses in the elderly, which do not have scientific value, if one takes into account that the measurements are aimed at athletes with marked development of bone tissue and secondly, active body mass, describes the tissues found in the body except fats. Therefore, according to this concept, the skin and the viscera actively intervene in the movement, this being wrong, as they constitute ballast. With the aforementioned background, it was necessary to design a new model that may be important in physical performance, creating new indicators such as: the ballast index, ballast weight and performance, in addition to the modification of the power formula creating the term performance power. All these indicators will be validated under the protection or requirements of the provisions of the ISAK.

Keywords: *Body composition, performance model, kinanthropometry.*

RÉSUMÉ

La composition corporelle est aujourd'hui un des composants les plus utilisés dans le sport, elle fait partie des études de développement physique et constitutionnel. Il existe différents modèles permettant d'évaluer la composition corporelle. Les principaux modèles sont: le modèle à 4 compartiments, le bicompartimental, le tetracompartimental modifié et les modèles à 5 masses fractionnaires. La composition

corporellecomportedeuxélémentstrès critiqués, premièrement, le poidsosseux a étéestimé par des études de cadavres chez les personnesâgées, qui n'ont pas de valeurs scientifique, sil'ontientcompte du fait que les mesuress'adressent à des athlètes avec développementmarqué du tissuosseux et deuxièmement, masse corporelle active, décrit les tissuspresentsdans le corps à l'exception des graisses. Ainsi, selonce concept, la peau et les viscèresinterviennentactivementdans le mouvement, ce qui esterroné, car ils constituent un lest. Dans le contextesusmentionné, il était nécessaire de concevoir un nouveau modèle qui peut être important pour les performances physiques, en créant de nouveaux indicateurs tels que: l'indice de ballast, le poids et les performances du ballast, en plus de la modification de la formule de puissance créant le terme puissance de performance. Tous ces indicateurs seront validés sous la protection ou les exigences des dispositions de l'ISAK.

Mots clés: *composition corporelle, modèle de performance, kinanthropométrie*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el deporte de alto rendimiento constituye uno de los negocios sin humo más lucrativo que existe a nivel mundial, por ello, los grandes clubes y academias deportivas se preocupan por lograr altos resultados deportivos, invirtiendo cantidades importantes de fondos financieros en la creación de grupos de trabajo multidisciplinarios con la finalidad de conocer el estado real y pronosticado del deportista investigado. El control biomédico del entrenamiento deportivo, constituye un aspecto de vital importancia, por realizar múltiples acciones encaminadas a la observación médico biológicas del deportista, apoyadas en diferentes ciencias como la fisiología, biomecánica, bioquímica, cineantropometría, clínica, entre otras dirigidas a conocer y preservar el estado de salud del deportista así como precisar el impacto que producen las cargas de entrenamientos sobre el organismo de estos y su nivel de rendimiento. (Rives, 2010). Este a su vez, se estudia en la carrera de Cultura Física y se aborda con el nombre Control y evaluación de la actividad física. En esta asignatura el estudiante de Cultura Física puede aprender sobre los exámenes médicos del deportista y en especial el estudio de desarrollo físico y constitucional. La cineantropometría es la ciencia base que rige el estudio del desarrollo físico y constitucional.

La introducción por primera vez del término “Kinanthropology” (ciencia o disciplina del hombre en movimiento), se debe a Roch Meynard de la Universidad de Laval, Québec,

Canada, en 1966. Posteriormente Ross y col. en 1972 en un artículo de la revista de lengua francesa “Kinanthropologie” (publicada desde el 1969 al 1974) son los primeros en utilizar el término “Kinanthropometry” (Cineantropometría) (Beunen & Borms, 1990) (Carvajal, 2012). Y la definen como “... la disciplina científica que estudia el tamaño, la forma, las proporciones, la capacidad de movimiento, la composición corporal y las principales funciones del cuerpo humano.” (Beunen & Borms, 1990) (Canda, 2012).

Lambert Adolphe Jacques Quetelet (1796-1874), inicia en Bélgica los primeros estudios somatométricos, es considerado como el padre o fundador de la Cineantropometría (Ross et al., 1980). Su mayor aportación fue la aplicación de la metodología estadística en el estudio antropométrico. (Canda, 2012).

La ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry), define la cineantropometría como: “especialización científica relacionada con la medición del ser humano en su múltiple variedad de perspectivas morfológicas, su aplicación al movimiento y los diversos factores que influyen al mismo, incluyendo los diferentes elementos de la composición corporal, medidas corporales, proporciones, composición, forma y maduración, habilidad motora y capacidad cardiorrespiratoria y la actividad física que incluye tanto a las de tipo recreativo como la práctica de deportes altamente especializados”. (Herrero de Lucas, 2004)

La composición corporal es uno de los componentes más utilizado en la actualidad del deporte, según W D. Ross y Marfell-Jones, puede ser definida como: “la combinación de tantos componentes químicos como estructurales que comprenden la totalidad del organismo. Químicamente pueden discriminarse en términos de tejidos, masas, órganos o subsistemas orgánicos”. (Fernández, 2006)

Para el estudio de la composición corporal el estudiante de Cultura Física deberá conocer el devenir histórico con respecto a los diferentes modelos que permite evaluar cada una de las estructuras corporales. A continuación, se desglosará los principales modelos existentes:

El modelo de fraccionamiento de la masa corporal hace referencia a la disección de cadáveres, pero también hace referencia a cualquier método de estimación de la composición corporal indirecto o doblemente indirecto que estime más de dos componentes de la misma, utilizando uno o varios métodos de la composición corporal. En sus inicios

estos estudios se centraron en la búsqueda del cómputo del peso muscular de Matiegka (1921), además del componente graso, óseo y residual. (Carvajal, 2012).

Posteriormente surge el modelo bicompartimental para la estimación de la composición corporal (masa grasa y magra), el cual cuenta con muchas evidencias de su fracaso. La evidencia del fracaso teórico se basa en que la masa magra puede considerarse constituida por tres elementos los cuales tributan de manera variable, la densidad ósea varía de forma considerable entre uno u otro sujeto con valores que oscilan entre 1.14 y 1.72 g/ml. El rango expresado en porciento se ha planteado que está entre 16.3% y 25.7% lo que basta para desmentir los postulados en los que se basan Siri y Brozek sobre la constancia y proporción de la densidad de la masa libre de grasa en cada tejido asociado a esta. La masa muscular es el segundo componente en importancia, los supuestos teóricos asociados a la constancia de la masa libre de grasa poseen una densidad estimada por disección de cadáveres que está entre 1.07 y 1.10 g/ml (41.9% y 59.4%) evidencia que desestima lo planteado por la teoría bicompartimental. La masa residual posee una densidad más constante que esta alrededor de 1.034g/ml. (Carvajal, 2012).

En el modelo de 4 componentes o tetracompartimental (graso, residual, óseo y muscular) de Drinkwater y Ross siguieron la estrategia de proporcionalidad de Phantom de Ross y Wilson. El fraccionamiento de los componentes del peso del phantom fue arbitrario, lo cual fue subsanado por Donald Drinkwater y sus colaboradores (1984) con una estrategia basada en la validación del método original de Matiegka y la sustitución de sus coeficientes, el error para la estimación de la masa muscular bajó desde 11.5% a 3.2%.

En 1989, De Rose y Guimarães propusieron una modificación del método tetracompartimental (peso graso, óseo, muscular y residual) en el que se obtiene el componente muscular de forma indirecta. La estimación del componente graso se realiza a través de la fórmula de Faulkner de 1967, el peso óseo a partir de la fórmula de Rocha y el residual a partir del múltiplo de Wurch que multiplica al peso corporal.

El método de Ross y Kerr (método de 5 masas fraccionales) está basado en que los indicadores antropométricos de las masas tisulares parten de un humano unisexuado de referencia o Phantom así como también las masas fraccionales definidas. Los resultados finales del estudio refirieron que el modelo de cálculo antropométrico de la composición corporal se dividiera en 5 fracciones (piel, tejido adiposo, muscular, óseo y residual).

DESARROLLO

La optimización morfológica (basada en el perfil) es un concepto útil para evaluar el estatus de entrenamiento, la presión selectiva y la selección de talentos en deportistas hombres y mujeres. (Carvajal, 2012). Por ello resultó necesaria la concepción de un nuevo modelo que pueda ser importante en el rendimiento físico. Ante esta situación Gallardo y colaboradores en el año 2019 en el marco del Encuentro Nacional de Doctores en Ciencias del Movimiento Deportivo Cubano propusieron un modelo de rendimiento que incorporó nuevos conceptos:

- el peso lastre que integró los componentes menos activos como las vísceras, tejido adiposo y la piel y
- declaró peso de rendimiento a los elementos asociados al desarrollo físico como son la masa muscular y masa ósea, estos elementos integran el modelo de rendimiento (Gallardo et al., 2019)

A continuación, se esboza una figura que resume la concepción del nuevo modelo de rendimiento.



Figura 1. Modelo de Rendimiento

En el proceso de validación se tuvieron en cuenta los postulados de la Sociedad Internacional para el Avance en Cineantropometría (ISAK, 2001) (Lohman, 1984) que exigen determinadas premisas para demostrar la validez de un método o modelo. Las mismas son:

- Validación del método en muestras in Vitro (cadáveres). Este aspecto no se tuvo en cuenta, pues los modelos tetra compartimentales y fraccionario de 5 masas han sido validados con anterioridad.
- Validez del método en más de una población. Se aplicó a personas sedentarias que participaron en los programas de puente en forma de la universidad de Matanzas, en

estudiantes universitarios de Matanzas, en buzos profesionales del occidente del país y en deportistas de 27 deportes de la provincia durante los años 2015-2019.

- Validez en muestras específicas. Se realizó un análisis por grupos poblacionales y por grupo de deportes.
- Igualar todos los factores ambientales cuando se contrasta un nuevo método (hora, día, temperatura, humedad, entre otros).
- Validez del método en muestras mayores de 50 individuos. Se aplicó a personas sedentarias que participaron en los programas de puente en forma de la universidad de Matanzas (57 personas), 180 estudiantes universitarios de Matanzas, 69 buzos profesionales del occidente del país y en 1070 deportistas de 27 deportes de la provincia durante los años 2015-2019, en total se midieron 1376 personas.
- Los errores estándares del estimado (EEE) y coeficientes de determinación (R²) están en el rango de lo aceptado ($R \geq 0.95$ y $EEE < 5\%$). Este último aspecto será abordado en un próximo artículo.
- Se realizarán mediciones en distintos laboratorios con los mismos sujetos. (Se realizaron las mediciones en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Hospital Mario Muñoz Monroy y en el Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas).

Procedimiento:

El estudio del modelo de rendimiento es una extensión de los modelos existentes, por tanto se puede aplicar tanto por el modelo tetracompartimental como por el de 5 masas fraccionarias. A continuación, se describen los protocolos a seguir y los creados en el nuevo modelo de rendimiento para la optimización morfológica.

Protocolo para la estimación del peso lastre, peso y potencia de rendimiento en deportistas de alto rendimiento.

Variante 1. Para ser aplicado en el entrenamiento deportivo por el modelo de 4 compartimentos.

Paso 1. Hallar la densidad corporal (Dc) (según Withers y colaboradores, 1987).

En hombres:

$$Dc = 1.10326 - 0.00031 (\text{Edad}) - 0.00036 * \sum \text{Pliegues cutáneos (Subescapular+ Tríceps+ Suprailíaco + Abdominal+ Muslo Medio+ Pierna Media)}$$

En mujeres:

$Dc = 1,07878 - (0,00035 * \sum \text{Pliegues cutáneos (Subescapular+Tríceps+Suprailíaco+ Abdominal+ Muslo Medio+ Pierna Media)}) + (0,00032 * \text{Edad})$

Paso 2. Hallar el porcentaje de peso o masa grasa (por la fórmula de Siri):

$$\% \text{ Masa grasa} = [(4.95 / \text{Densidad Corporal}) - 4.50] * 100$$

Paso 3. Hallar el peso corporal graso (PCG).

$$\text{PCG (kg)} = \text{Peso corporal} * \% \text{ Masa grasa} / 100$$

Paso 4. Hallar el peso residual (Wurch).

En hombres:

$$\text{Peso residual (kg)} = \text{Peso corporal} * 24.1 / 100$$

En mujeres:

$$\text{Peso residual (kg)} = \text{Peso corporal} * 20.9 / 100$$

Paso 5. Hallar el Peso lastre (Gallardo et al., 2019)

$$\text{Peso lastre (kg)} = \text{Peso residual} + \text{Masa grasa}$$

Paso 6. Hallar el Peso de Rendimiento (Gallardo et al., 2019)

$$\text{Peso de Rendimiento (kg)} = \text{Peso corporal} - \text{Peso lastre}$$

Paso 7. Hallar el índice de lastre (Gallardo et al., 2019)

$$\text{Índice de lastre} = \text{Peso Lastre} / \text{Peso corporal}$$

Paso 8. Determinación de la potencia de rendimiento (NR) (Gallardo et al., 2019)

$$\text{NR (Kgm/seg)} = \text{Distancia recorrida (m)} * \text{Peso de Rendimiento (kg)} / \text{Tiempo (seg)}$$

Variante 2. Para ser aplicado en el entrenamiento deportivo por el modelo de 5 compartimentos (modelo de Ross y Kerr).

Paso 1. Hallar la desviación estándar de los valores Phantom de adiposidad.

$S \text{ ADIP} = \sum \text{Pliegues cutáneos (Tríceps+Subescapular+Suprailíaco+Abdominal +Muslo+ Pantorrilla)}$

Paso 2. Hallar el Score Z de los valores Phantom de adiposidad.

$$Z \text{ ADIP} = [S \text{ ADIP} * (170.18 / \text{Estatura}) - 116.41] / 34.79$$

Paso 3. Hallar la masa de adiposa (MA).

$$\text{Masa adiposa (Kg)} = [(Z \text{ ADIP} * 5,85) + 25,6] / (170,18 / \text{Estatura})^3$$

Paso 4. Hallar la desviación estándar de los valores Phantom del peso residual (S RES).

$S RES = \sum [\text{Diámetro antero-posterior del tórax} + \text{Diámetro transversal del tórax} + (\text{Circunferencia de la cintura/Pliegue abdominal})]$

Paso 5. Hallar el Z Score de los valores Phantom del peso residual (Z RES).

$$Z RES = [S RES * (89.92/\text{talla sentado}) - 109.35] / 7.08$$

Paso 6. Hallar la masa residual.

$$\text{Masa residual} = [(Z RES * 1.24) + 6.10] / 89.92 / \text{Talla sentado}^3$$

Paso 7. Calcular la superficie corporal.

$$\text{Superficie corporal} = CSA * \text{Peso corporal} * 0.425 * \text{Estatura} * 0.725 / 10000$$

Dónde:

CSA: constante de la superficie corporal.

- En hombres mayores de 12 años: 68.308
- En mujeres mayores de 12 años: 73.704
- En hombres y mujeres menores de 12 años: 70.691

Paso 8. Calcular la masa de piel (MP).

$$\text{Masa de piel} = \text{Superficie corporal} * \text{grosor de la piel} * 1.05$$

Dónde:

- Grosor de la piel: 2.07 para los hombres y 1.96 para las mujeres. Dato obtenido por el método de disección de cadáveres.

Paso 9. Hallar el Peso lastre (Gallardo et al., 2019)

$$\text{Peso lastre (Kg)} = \text{Masa Adiposa} + \text{Masa residual} + \text{Masa de piel}$$

Paso 10. Hallar el Peso de Rendimiento (Gallardo et al., 2019)

$$\text{Peso de Rendimiento (Kg)} = \text{Peso corporal} - \text{Peso lastre}$$

Paso 11. Hallar el índice de lastre (Gallardo et al., 2019)

$$\text{Índice de lastre} = \text{Peso Lastre} / \text{Peso corporal}$$

Paso 12. Determinación de la potencia de Rendimiento (Gallardo et al., 2019)

$$NR (\text{Kgm/seg}) = \text{Distancia recorrida (m)} * \text{Peso de Rendimiento (kg)} / \text{Tiempo (seg)}$$

La potencia es una fórmula muy utilizada en la valoración funcional de tipo anaeróbica fundamentalmente el componente láctico. A su vez existe un grupo de detractores, debido a que esta puede ser falseada por los elementos de la composición corporal que no aportan directamente al movimiento o al rendimiento, como son el peso residual, la masa de piel y

el peso corporal graso o masa adiposa. Por ello es vital la incorporación en esta fórmula de los elementos activos de la composición corporal.

Tabla 4. Ventajas del protocolo modificado con respecto al método tradicional de evaluación de la potencia muscular.

Parámetros fisiológicos que se obtiene	<u>Potencia muscular:</u> $N(\text{Kgm/seg}) = \text{DR}(\text{m}) * \text{P}(\text{kg}) / \text{T}(\text{seg})$	<u>Potencia de Rendimiento (Gallardo, 2019):</u> $\text{NR}(\text{Kgm/seg}) = \text{DR}(\text{m}) * \text{PR}(\text{kg}) / \text{T}(\text{seg})$
Ventajas	Permite conocer los valores de la potencia corporal.	Estimar la potencia de los tejidos activos que inciden de forma directa en el esfuerzo físico. Se puede estimar según el nivel del practicante y de equipamientos que posea el investigador o profesional de la medicina del deporte y del entrenamiento deportivo.
Desventajas	Esta fórmula se ha criticado pues en sus resultados inciden el valor del peso corporal, lo cual es engañoso y puede estar comprometido por un elevado peso corporal graso y no necesariamente existe una elevada potencia muscular. Es una prueba triplemente indirecta.	Es una prueba doblemente indirecta.
Parámetros cineantropométricos que se obtienen de importancia para el	Elementos de la composición corporal (Peso corporal graso, residual, piel, óseo y muscular) Masa corporal activa.	Se mantienen el peso corporal graso, residual, piel, y se incorporan el peso lastre y de rendimiento, así como el índice de lastre.

entrenamiento		
Ventajas	Permite conocer por el método doblemente indirecto sobre la composición corporal y la masa corporal activa.	Permite conocer por el método doblemente indirecto sobre la composición corporal y peso de rendimiento corrigiendo las deficiencias teóricas de la masa corporal activa. Se puede estimar según el nivel del practicante y de equipamientos que posea el investigador o profesional de la medicina del deporte y del entrenamiento deportivo, ya sea por la variante sin equipamiento, por el modelo de 4 compartimentos o componentes o por el de 5 compartimentos.
Desventajas	Es una prueba doblemente indirecta. La composición corporal tiene dos elementos muy criticados por la comunidad científica como son: 1. Las fórmulas del peso óseo fue estimado a partir de estudios de cadáveres de personas de la tercera edad, que no poseen valor científico, si se tiene en cuenta que las mediciones se encuentran dirigidas a deportistas con desarrollo marcado del tejido óseo. 2. Por otra parte, se encuentra la masa corporal activa, que no es más, que todos los tejidos que se encuentran en el organismo exceptuando las grasas. Por tanto	Es una prueba doblemente indirecta.

	según este concepto la piel y las vísceras intervienen de modo activo en el movimiento, lo cual no es cierto, siendo estas un lastre para el movimiento.	
--	--	--

CONCLUSIONES

Se logró establecer una concepción teórica de un modelo de rendimiento en la cineantropometría, desde la visión de la asignatura Control Biomédico del Entrenamiento Deportivo. Para ello se estudiaron los modelos precedentes, así como, los parámetros para la validación los modelos de la composición corporal según lo establecido por los centros rectores de la Cineantropometría a nivel mundial. Se logró concebir dos variantes de aplicación del modelo de rendimiento, además de crear nuevos conceptos e indicadores como: el índice de lastre, peso lastre y de rendimiento, además de la modificación de la fórmula de potencia creando el término de potencia de rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvero, J. R.; Cabañas, M. D.; Herrero de Lucas, A.; Martínez, L.; Moreno, C.; Porta, J. & et al. (2009). Protocolo de valoración de la composición corporal para el reconocimiento médico-deportivo. Documento de consenso del Grupo Español de Cineantropometría de la Federación Española de Medicina del Deporte. Archivos de Medicina del Deporte. Volumen XXVI, Número 131, pp.166-179.
- Beunen, G.; Borms, J. (1990). Kinanthropometry: roots, developments and future. Journal of Sports Sciences, 8 (1), pp. 1-15.
- Canda, A. S. (2012). Variables antropométricas de la población deportista española. Madrid: Consejo Superior de Deportes. ISSN: 2173-8963.
- Carvajal Veitía, W. (2012). Bioantropología Deportiva. Implicaciones del estudio de la estructura física del deportista para la teoría y la práctica en Medicina del Deporte y ciencias a fin. Habana.
- Fernández Berdayes, D. (2006). Evaluación longitudinal de la composición corporal y del somatotipo en niñas gimnastas de Ciudad de La Habana. Ciudad de la Habana: Tesis de Maestría del Instituto Superior de Ciencias Médicas. Facultad “Enrique Cabrera”.

- Gallardo, A.; Siret, J.R.; Fernández, A.E. y Martínez, M. (2019). Modelo de rendimiento en la cineantropometría para la estimación del peso lastre, peso y potencia de rendimiento en deportistas de alto rendimiento. Matanzas: Encuentro Nacional de Doctores en Ciencias del Movimiento Deportivo Cubano.
- Gallardo, A.; Varona, R.Q.; Pérez, M. (2019). Protocolo de valoración del rendimiento funcional intermitente para el deporte de Baloncesto. Matanzas: Jornada Científica del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas CEPROMEDE 2019.
- Herrero de Lucas, A. (2004). Cineantropometría: composición corporal y somatotipo de futbolistas que desarrollan su actividad en la Comunidad de Madrid. Universidad Complutense de Madrid: Tesis doctoral de la Facultad de Medicina. ISBN: 978-84-692-0150-3.
- ISAK. (2001). Estándares Internacionales para la valoración antropométrica. Sociedad Internacional para el avance de la Kineantropometría.
- Issakson, B. A. (1958). A simple formula for the arithmetic of the human body surface area. Scand. J. Clin. And Lab. Invest. 10:283-289.
- Lohman, T. G. (1984). Research progress in validation of laboratory methods of assessing body composition. Med. Sci. Sport Exer. 16, 6: pp.596-603.
- Marfell-Jones, M.; Olds, T.; Stewart, A. D. et al. (2006). International standards for anthropometric assessment. Potchesfstroom: International Society for the Advancement of Kinanthropometry.
- Quiterio, A. L.; Carnero, E. A.; Silva, A. M.; Bright, B. C.; Sardinha, L. B. (2009). Anthropometric Models to Predict Appendicular Lean Soft Tissue in Adolescent Athletes. The Am CollSports Med. 41(4):828-836.
- Rives Santi, J. O. (2010). Tiempo límite de mantenimiento de la potencia aerobia máxima en remeros del equipo nacional. La Habana: Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo.
- Ross, W. D.; Drinkwater, D. T.; Bailey, D. A.; Marshall, G. R.; Leahy, R. M. (1980). Kinanthropometry: traitions and new perspectives. En: M. Ostyn, G. Buenen, and J. Simons (Eds). Kinanthropometry II (pp. 3-27). Baltimore: University Park Press.
- Siret, J.R.; Gallardo, A.; González, M.; Osa, M.; Leyva, M.; Morejón, M. T. et al. (2007). Comparación de la composición corporal y las áreas grasas y musculares de

boxeadores escolares en dos etapas de su macrociclo de entrenamiento. Monografías UM [Internet]. [Citado 2017 Jul 20]. Disponible en: <http://monografias.umcc.cu/monos/2017/FCCF/mo17139.pdf>.

Withers, R. T.; Craig, N. P.; Bourdon, P. C. & Norton, K. I. (1987). Relative body fat and anthropometric prediction of body density of male athletes. *European J. Applied Physiology*. 56:191-200.

CONSIDERACIONES SOBRE LA ENSEÑANZA DEL PASO METODOLÓGICO ENTRADA Y AGARRE A LA CINTURA PÉLVICA DESDE LOS CRITERIOS DEL ESQUEMA CONCEPTUAL PARA LA FORMACIÓN TÉCNICA EN LA LUCHA LIBRE OLÍMPICA

Autores: M. Sc. Vladimir Antonio González Cabrera³⁵, Dr. C. José Enrique Carreño Vega³⁶

RESUMEN

La Unión Mundial de Luchas (UWW) ha sido convocada el Comité Olímpico Internacional (COI), ha brindar un mejor espectáculo televisivo podría salir del programa de los Juegos Olímpicos, lo cual ha provocado la introducción de cambios en su reglamento (versiones 2013 y 2017), y de manera particular en la asignación de los puntos a las acciones técnicas ofensivas, con el fin de estimular tanto su variedad, como su cantidad. Esta situación obliga a un perfeccionamiento del proceso de formación técnica en todas sus dimensiones y en correspondencia con ello la Federación Cubana de Luchas (FCL) en el Sistema de Perfeccionamiento del Ciclo Olímpico 2016-2020, ha definido como sus objetivos estratégicos evaluar los cambios del reglamento para la aplicación de los nuevos métodos de entrenamiento, al tiempo que desarrollar estrategias en la actividad pedagógica, con especial atención al trabajo en la fase de enseñanza de la formación deportiva del luchador, con base en una concepción didáctica desarrolladora de los mismos. Con este propósito, los autores, profundizan en las causas que pudieran estar limitando este proceso en Cuba y en

³⁵ Universidad de Matanzas, vladimir.gonzalez@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Profesor, orcid: 0000-0002-7303-6456

³⁶ Universidad de Matanzas, jose.carreno@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Presidente del Consejo Científico y Coordinador de Programa de Maestría orcid: 0000-0001-6193-1878

virtud de ello a ser propuestas para su solución en el caso concreto del paso metodológico entrada y agarre que constituye la primera fase de la técnica en esta disciplina deportiva.

Palabras clave: *formación; técnica; aprendizaje.*

ABSTRACT

The World Wrestling Union (WWU) has been convened by the International Olympic Committee (IOC), to provide a better television show could come out of the Olympic Games program, which has led to the introduction of changes in its regulations (versions 2013 and 2017), and particularly in the allocation of points to offensive technical actions, in order to stimulate both their variety and their quantity. This situation requires an improvement of the technical training process in all its dimensions and in correspondence with this the Cuban Federation of Wrestling (FCL) in the Improvement System of the Olympic Cycle 2016-2020, has defined as its strategic objectives to evaluate the changes of the regulations for the application of new training methods, while developing strategies in pedagogical activity, with special attention to work in the teaching phase of the sports training of the wrestler, based on a didactic conception that develops them. With this purpose, the authors delve into the causes that could be limiting this process in Cuba and by virtue of this, to be proposed for its solution in the specific case of the methodological entry and grasp step that constitutes the first phase of the technique in this Athletic discipline.

Keywords: *training; technique; learning.*

RÉSUMÉ

L'Union Mondiale de Lutte (UML) a été convoquée par le Comité International Olympique (CIO), pour offrir une meilleure émission de télévision qui pourrait sortir du programme des Jeux Olympiques, ce qui a conduit à l'introduction de changements dans ses règlements (versions 2013 et 2017), et notamment dans l'attribution des points aux actions techniques offensives, afin de stimuler à la fois leur variété et leur quantité. Cette situation nécessite une amélioration du processus de formation technique dans toutes ses dimensions et en correspondance avec celle-ci la Fédération cubaine de lutte (FCL) dans le système d'amélioration du cycle olympique 2016-2020, a défini comme ses objectifs stratégiques d'évaluer les changements de la réglementation pour l'application de nouvelles méthodes d'entraînement, tout en développant des stratégies dans l'activité pédagogique, avec une attention particulière au travail dans la phase d'enseignement de la formation sportive du

lutteur, basée sur une conception didactique qui les développe. Dans ce but, les auteurs se penchent sur les causes qui pourraient limiter ce processus à Cuba et à ce titre, à proposer pour sa solution dans le cas particulier de l'étape méthodologique d'entrée et de saisie qui constitue la première phase de la technique dans cette Discipline athlétique.

Mots-clés: *formation; technique; apprentissage.*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los sistemas de formación en la Lucha Libre Olímpica (LLO), disponen de una metodología para el proceso de formación de las técnicas ofensivas, en el caso de los subgrupos ofensivos de pie, esta comprende seis pasos metodológicos; pero se adolece de los contenidos que expliquen cómo realizar el paso referido a la entrada y agarre (inicial), necesarios en este proceso, limitando con ello la integralidad de los conocimientos, útiles a la representación motora, necesaria para una ejecución geométrica de la acción técnica dada.

Los autores, consideran oportuno precisar que los agarres de ejecución en la LLO pueden, indistintamente, realizarse a la cintura escapular, la cintura pélvica o pueden ser mixtos (agarres a ambas cinturas), ello en atención a los criterios anatómico y morfofuncionales que refiere Hernández Corvo (1987). En el caso concreto del paso metodológico entrada y agarre a la cintura pélvica (PMEACP), se han considerado los criterios expresos en el Programa de enseñanza de la lucha de España (2017), de la federación Española de Lucha Olímpica y Disciplinas Asociadas (FELODA) sobre que los agarres de ejecución más socorridos en los subgrupos ofensivos son los que requieren de un pronunciado descenso del centro de gravedad para su ejecución (cintura pélvica), lo cual concuerda con los resultados de los primeros estudios que se disponen sobre el asunto, en que Donskoj y Zartsiorskij (1988) reconocen que en el 93,47 % de los casos, las técnicas con agarre a la cintura pélvica, eran las preferidas por los miembros del equipo nacional de Lucha Libre de la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) que asistieron a los Juegos Olímpicos de Tokio (1964). En este sentido, se observó que del total de técnicas efectivas ejecutadas por los miembros de la referida selección, en esta competencia, el 86,07 % fue de este tipo; a lo cual hay que agregar que en entrevistas realizadas a reconocidos expertos de la actividad en Cuba entre el 2014 al 2018 (G. RoIle, L. de la Portilla, E. León y J. Mendieta), estos reconocen que entre el 85-94% de las ocasiones estas son las que más se

usan en competencias, y ello es reforzado por el hecho de que en el Programa Integral de Preparación del Deportista para la Lucha (2016-2020) el 57.89% del contenido técnico, precisa del agarre a esta zona para su ejecución.

Finalmente, los resultados de indagaciones preliminares, y apoyados en observaciones de videos de los combates ocurridos en el Campeonato Mundial de Lucha Libre, Paris (2017), pudo constatar que de 182 acciones ejecutadas en la posición de pie que fueran analizadas, de manera aleatoria, el 90.65% pertenecían a los agarres de ejecución a la cintura pélvica, lo cual permite inferir la prevalencia del mismo durante la ejecución de acciones técnicas y la conveniencia de que sea el que se utilice para el caso de estudio como referente.

Estos elementos son los que motivan al estudio de la formación técnica del PMEACP, como acción que asegure su ejecución geométrica durante la actividad competitiva.

Estudios bibliográficos previos realizados por los autores, han hecho posible revelar que el proceso de formación de la técnica del luchador comprende tres aspectos esenciales (la dirección de los procesos de formación de la técnica, el sistema de contenidos para la formación científico técnica y el análisis de factores claves para la formación técnica); al propio tiempo que determinar la necesidad de perfeccionar el referido proceso para el caso del paso metodológico entrada y agarre, como eslabón inicial en la ejecutoria de las técnicas en esta disciplina deportiva, donde se aprecia un vacío de su tratamiento.

Con base en esta tesis, los autores, orientaran el análisis del tratamiento de la enseñanza de la técnica (sus fases) desde la perspectiva de reconocidos autores de diferentes latitudes (escuelas), y luego se pasa al esquema conceptual de la formación técnica para el caso del PMEACP, enmarcado en los tres aspectos esenciales que se reconocen para el proceso de formación de la técnica del luchador y a los que ya se hiciera referencia.

DESARROLLO

a) El tratamiento de la enseñanza de la técnica en LLO (sus fases)

La literatura de la LLO revisada, orienta a que, en el proceso de formación técnica, existe una metodología para la ejecución de la técnica de pie, los autores han podido acceder a las consideraciones que, desde esta perspectiva, tienen varios de los autores más reconocidos en la actividad, los cuales lo describen de la manera siguiente:

Sasahara, S. (1982): ejercicio preparatorio, posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica y la caída y retención del contrario (representante de la práctica en Japón).

Mazur, A.G. (1985): ejercicio preparatorio, posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica y la caída y retención del contrario (representante de la práctica en la antigua Unión soviética).

Petrov, R. (1986): posición de comienzo y entrada, control, ejecución de la presa y acciones finales (representante de la práctica en Bulgaria).

Beloglasov, S. (1990): ejercicio preparatorio y posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica, caída y retención del contrario (representante de la práctica en Canadá, aunque proviene de la escuela Rusia)

D. Schultz, (1995): ejercicio preparatorio y posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica, caída y retención del contrario (representante de la práctica en EUA)

Witulski, T. (2003) ejercicio preparatorio y posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica, caída y retención del contrario (representante de la práctica en EUA)

Pérez-Aguilera, Cuba (2010): Preparatoria, ataque y control (representante de la práctica en Cuba).

PIPD, Cuba (2016): Ejercicios preparatorios, de qué posición se inicia el elemento, la entrada y el agarre, ejecución de la parte principal, la caída o parte final, grado de dificultad.

Feloda, (2017): Preparación, entrada, ejecución, inmovilización (Programa español de la disciplina).

John Smith, (2019): ejercicio preparatorio y posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica y la caída y retención del contrario (representante de la práctica en EUA).

Zeke Johns, (2019): ejercicio preparatorio y posición inicial, ejecución del agarre, ejecución de la técnica y la caída y retención del contrario (representante de la práctica en EUA).

En todos los casos, los posicionamientos de los autores y materiales representativos de la formación técnica en esta disciplina deportiva, está presente el elemento o fase entrada y

agarre, demostrándose su relevancia, y que constituye el enlace entre las posiciones iniciales de combate y la ejecución de la técnica ofensiva de pie; al que concretamente en esta investigación se presta atención, de manera particular, al asociado con las entradas y agarres a la cintura pélvica por ser de las más socorridas durante la actividad competitiva observada y que involucra a los subgrupos de las técnicas de proyecciones (con inclinación, bombero y arqueo); así como los derribes (con halón, sumersión, sacrificio y empujón).

Resulta oportuno enfatizar que, en la lucha deportiva como en el resto de las disciplinas, las habilidades técnico-tácticas (conocimientos) y las capacidades motrices (capacidades) tienen una relación de doble dirección, lo cual se entiende como que solo podrán ponerse en juego las capacidades motrices que las habilidades táctico-técnicas demanden, de la misma manera que el nivel técnico se verá condicionado por los niveles físicos que se disponen. Dicho de otra manera, las únicas capacidades motrices útiles en la lucha son las que el nivel técnico táctico permite sean puestas en práctica en un combate, igualmente, solo podrán ejecutarse las técnicas que las capacidades motrices desarrolladas permitan.

Con estos argumentos se está en condición de pasar al análisis del PMEACP desde los criterios del esquema conceptual para la formación técnica en la LLO, con base en el proceso de formación de la técnica del luchador y específicamente en los tres aspectos esenciales que desde la didáctica de la lucha deportiva se hiciera referencia anteriormente (la dirección de los procesos de formación de la técnica del luchador, el sistema de contenidos para la formación científico técnica del luchador y el análisis de factores claves para la formación técnica del luchador), lo cual permitirá clarificar lo referente al aspecto cognitivo de este paso metodológico.

b) Esquema conceptual del paso metodológico entrada y agarre en los subgrupos de técnicas ofensivas de la LLO

La literatura a que se tuvo acceso permitió, al ser analizada desde las perspectivas teóricas del esquema conceptual para la formación técnica, precisar sobre los contenidos que tipifican el PMEACP y sobre ello se profundiza a continuación.

✓ **Dirección de los procesos de formación de la técnica del luchador**

Se detecta que en el proceso formación de la técnica del luchador, existe toda una teoría muy bien estructurada, que en el caso de la dirección de los procesos formación de la técnica del luchador, se dispone de evidente prueba empírica en los principios para la

selección las actividades en la lucha (adecuación a la edad, carácter lúdico, progresión, continuidad, intensidad, variedad y flexibilidad del programa, seguridad, multilateralidad de objetivos, confianza profesor-alumno, libertad individual de práctica, terminología sencilla en sus criterios para la elaboración de actividades en Lucha).

En lo referente a la **dirección de los modos de enseñar** se consideran aspectos como las capacidades motrices de los participantes, el principio de globalización, se valorarán los componentes lúdico-recreativo, agonístico y de esfuerzo físico, la modificación de las normas, y su adaptación a los participantes, el elemento de competición, teniendo en cuenta su componente socializador y de relación con el entorno, utilización creativa del espacio y del material.

El caso de la **dirección de los modos de aprender** y con base en el criterio de factores que intervienen en los modos de aprender en la actividad deportiva, se considera el periodo de la vida del individuo, las condiciones de salud, personalidad y comportamiento, motivación por la práctica, expectativas por el conocimiento, capacidad de aprender, experiencia motriz (elemental, básica y específica), capacidades físicas básicas, características psicomotrices y socio-motrices.

Por su parte, en lo concerniente a la **dirección de la unidad didáctica** se tiene bien estructurado lo relativo a los elementos mediatizadores en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, resaltando la definición del problema, objetivos y contenidos; y su relación con métodos, medios, formas organización y la evaluación. En cuanto a los roles para la mediación del profesor se delimitan informar y comunicar; regular y dinamizar; así como la valoración y evaluación de la práctica.

Seguidamente este comportamiento en lo comprendido por el segundo de los aspectos o criterios.

✓ **Sistema de contenidos para la formación científico técnica del luchador**

El Programa de enseñanza de la lucha de España (FELODA, 2017) en lo que respecta a la formación técnico-táctica de las Luchas Olímpicas I, en sus análisis de las fases de la técnica de lucha, tomado de Petrov (1987), en publicación de la FILA, y para su mejor estudio y comprensión, han dividido cada movimiento técnico en cuatro fases, en función de los objetivos que se persiguen en cada una de ellas, definiéndolas como:

- a) Fase de preparación: esta es la fase en que se desarrolla la táctica, se trata de crear o aprovechar las oportunidades de ejecutar una técnica con la máxima eficacia y eficiencia
- b) Fase de entrada: es en la que, generalmente, por medio de un desplazamiento, el atacante gana una posición y un agarre o control (este puede mantenerse desde la fase de preparación) favorable para comenzar la ejecución de la técnica. Dicha posición generalmente requiere de un acercamiento y un descenso del centro de gravedad (CDG) del atacante con respecto al del defensor, con el objeto de reducir el brazo de palanca y conseguir una óptima aplicación de la fuerza. Esto se cumple en todos los casos excepto en las técnicas de empuje y levantadas desde el suelo, en que no hay descenso del CDG del atacante con respecto al del rival
- c) Fase de ejecución: comprende aquella en la que culmina el movimiento, mediante una participación muscular activa
- d) Fase de inmovilización: es la fase en la que se ejerce un control activo sobre el adversario en el tapiz después de su caída

Son estas las fases para la formación técnica que los autores asumen como referente, destacándose como segunda la entrada y el agarre. En atención a ello, se considera oportuno, profundizar en los conocimientos y capacidades, sistema de hábitos y habilidades; así como el sistema de experiencia en la actividad creadora que caracterizan a la misma, como referentes necesarios para el proceso formativo y condición que asegura una adecuada ejecutoria de la técnica.

Sistema de conocimientos y capacidades (preparación teórica) desde el PMEACP

La bibliografía revisada concuerda mayoritariamente con los criterios de Petrov (1986), cuyo libro, se considera por la comunidad científica de la disciplina, ha enriquecido la teoría y práctica de la lucha, con criterios que sirvieron y sirven de soporte a otros, en ocasiones declarados y en otras omitido, pero en las que se puede detectar su impronta.

Los conocimientos desde las ciencias permitieron definir que se le da prioridad por este autor a la biomecánica de la lucha, ello expresado en el uso del equilibrio en la lucha, el centro de gravedad, la base de sustentación, la altura del centro de gravedad del cuerpo, ángulo de estabilidad, el uso de la fuerza en la lucha, el levantamiento del oponente, la fuerza de presión del cuerpo sobre el oponente, el desequilibrio, la fuerza de reacción al

apoyo durante la entrada por el luchador, el empuje del apoyo en el tapiz (mayor apoyo en el tapiz, menor fuerza de reacción, por la distribución del peso). La fuerza de reacción al apoyo es relativa al componente fricción, el cual es proporcional a la presión ejercida por el peso del cuerpo en el tapiz. El coeficiente de fricciones depende de la superficie de contacto. Los nuevos tapices hechos de material sintético poseen bajo coeficiente de fricción, por esta causa las suelas de las zapatillas son hechas de un material especial con decorado antideslizante. Un buen agarre al tapiz es importante en el momento de agarrar al adversario. Las presas que se usan estando sudados no deben permitir que el oponente se escape del control.

En la lucha la única resistencia a tener en cuenta es el peso y la fuerza del oponente, las demás son despreciables. Esta va a estar dada fundamentalmente por la resistencia que los luchadores en oposición. Los derribes, como opción de dos fuerzas paralelas y opuestas, puede considerarse como la rotación alrededor de la línea axial que pasa entre la planta del pie. La fuerza de rotación depende del momento, lo cual es el producto de la fuerza y la palanca de los brazos (la corta distancia entre la aplicación de la fuerza y la axial de rotación). Debido al momento inversamente proporcional a lo largo de la palanca de los brazos, cuando se ejecuta la presa, más fuerza debe ser aplicada para acortar el largo de las palancas de los brazos y viceversa. El luchador puede rotar a su oponente si aplica un momento de fuerza mayor a su resistencia.

Durante la ejecución del takele a las dos piernas, las dos fuerzas están trabajando (el luchador hala a su oponente por la parte baja de las piernas mientras empuja energicamente con el hombro). La primera es aplicada con los brazos, mientras la segunda es el resultado de la ofensiva del luchador con el hombro empujando con una fuerza horizontal, el peso del oponente, su centro de gravedad es proyectado fuera de su base de sustentación. Se debe agregar que, a las fuerzas involucradas en este caso, el largo del brazo de la palanca entre las dos fuerzas aplicadas, también determina la presa. No obstante, en la defensa el oponente lleva atrás sus rodillas para compensar su poca estabilidad, debería disminuir entonces la palanca de brazos y lograr el efecto deseado. En estas acciones se aplican todas las leyes de la física. Además, la aceleración de impacto al cuerpo del oponente durante la ejecución de la presa depende del peso del luchador a la ofensiva. De acuerdo a la segunda

ley del movimiento de Newton la aceleración es directamente proporcional a la fuerza e inversamente proporcional a la masa del cuerpo.

Sobre el racional uso de la fuerza, la lucha requiere de la correcta posición de los pies en el tapiz. No distante, este problema que debe ser detallado con el presente estudio teórico práctico. La fuerza de empuje durante la entrada se encuentra en los pies del luchador, especialmente cuando ejecuta los derribes con levantamientos, el soporte de la reacción de fuerzas se encuentra en la parte delantera del pie (metatarso), cuando se levanta al oponente, la proyección del centro de gravedad se mueve al centro de la planta del pie. Pararse con el oponente es difícil y se podría caer porque la proyección del centro de gravedad no lleva a cerrar el límite de la base de sustentación (Curby, 2010).

Fases de entradas a las piernas con takles

a) Posiciones de pie, preparación y entrada: la posición de pie para derribar agarrando las piernas depende de las posiciones de ambos luchadores y de la panificación de la presa. En la larga o media distancia (posición abierta) el luchador a la ofensiva penetra controlando la cabeza, el tronco, después de usar falsos set up con sus oponentes. En la media y corta distancia (posición cerrada) la penetración es precedida por el control de la parte alta del cuerpo del oponente cabeza tronco o brazos. Estas entradas son facilitadas por diferentes preparaciones, por ejemplo:

- Forzar al oponente a que asuma la posición de parada alta al empujarlo por los hombros atrás de su guardia, con una o dos manos
- Tirar de los brazos del oponente para que levante los brazos de su guardia
- Empujar la cabeza del oponente, forzándolo a que la eleve
- Empujar la cabeza del oponente a bajo, para después empujarlo atrás de su guardia, y atacar
- Empujar la cabeza hacia los lados
- Usar la sumersión y entrada con takle
- Empujar los brazos a los lados
- Hacer amagos con las piernas, torso, para obligar al oponente a levantar los brazos
- Entrar a las piernas cuando el oponente va de la posición de rodilla a la de combate
- Acuclillarse cuando el oponente trate de agarrar su cabeza
- Usar los barridos y los enganches de piernas

b) Controles

Después de la preparación y entrada, ocurren los controles a las piernas. No hay otro grupo de técnicas que tenga semejante variedad de controles. Ellos se nombran de acuerdo a la parte del cuerpo que se agarra, por ejemplo: dos brazos a una extremidad que puede ser a la pierna, al muslo, a la pantorrilla y muslo, a los pies (talón), también puede ser un brazo a cada extremidades y como variantes estarían a las piernas, muslos, talón y pierna, talón y muslo, talón de una pierna y pantorrilla de la otra, talón de una pierna y muslo de la otra pantorrilla de una muslo de la otra, etc.

Es oportuno se aclare el uso de los brazos por su versatilidad, lo cual ofrece varias combinaciones de agarres en el control (con los dedos, manos, antebrazos y brazos).

Los luchadores pueden hacer la entrada a las piernas desde la posición de pie, por fuera de una rodilla, por dentro de una rodilla y a dos rodillas.

Los controles pueden trabajarse por el frente, el lado o por detrás, los takles por dentro, por fuera o la combinación de ambos. El luchador puede colocar la cabeza por cada lado, del oponente, o por debajo del tronco.

c) Ejecución de la presa (a través de los derribes al frente o atrás)

Después de asegurar el control de las piernas, la acción del luchador puede hacer el derribe al frente o atrás a través de la ejecución. El derribe al frente refiere hacer caer al oponente con la cara hacia el tapiz y dejarlo así. El derribe atrás refiere el hacer caer al oponente después de empujar fuerte sus defensas. Por otro lado, están los derribes con despegues del tapiz para después proyectarlos.

Sistema hábitos y habilidades (preparación técnica) en el PMEACP:

En el caso de las habilidades que vienen orientadas de manera general en la bibliografía a que se tuvo acceso, estas pueden ser agrupadas en principales posiciones, desplazamientos y agarres. Como principales posiciones se destacan la posición de guardia en pie (fundamental derecha, izquierda, posición de guardia en pie según la distancia -corta distancia, media distancia, larga distancia-, posición en pie según la altura -mediana altura y alta-)

El caso de los principales desplazamientos resulta relevante los realizados hacia el frente, hacia atrás, hacia la izquierda, hacia la derecha, diagonal derecha, diagonal izquierda, hacia

atrás en diagonal y en rotación. Por su parte, los agarres comprenden el candado, el simple de pulso, el doble de pulso, simple de codo y doble de codo.

Como medios técnicos fundamentales en el entrenamiento se sugieren los halones, amenazas, maniobras, cebo, retenciones, ataques dobles, ataques en serie, disimulo, ritmo, la zona, complejos, reflejos, sin oposición, oposición, combinados, posición y estructura (González Catalá y Cañedo Carrera, 2001; Torres Peguero y Yanes Paz, 2006).

Sistema de experiencia en la actividad creadora (preparación táctica) en el PMEACP.

En el caso del trabajo de la táctica este se apoya fundamentalmente en los medios para ello concebido. El desconcierto, simulacro, desafío, ataques mixtos, el señuelo, la salvaguardia, estratagemas, el reconocimiento, el desconcierto, el disimulo, complejos técnico tácticos, lucha por la superioridad moral, el reglaje del tiempo, utilización de los errores.

Estos son los elementos relevantes en relación al PMEACP y el aspecto referido al sistema de contenidos para la formación científico técnica.

✓ Análisis de factores claves para la formación técnica del luchador

Sobre este particular, en la bibliografía al alcance de los autores, no se encontró evidencia de estudios, solo en el material Didáctica de la Lucha (2017) donde se presentan las líneas de investigación que orienta al estudio del asunto. En este sentido, se observa un vacío en la disponibilidad de un modelo de acción, video-análisis, factores comunes y documentos de trabajo que permitan la explicación del PMEACP y por ende el ordenamiento de la lógica para su enseñanza-aprendizaje de manera que se asegure su ejecución geométrica. Este aspecto, con su desarrollo podría asegurar una más exacta retroalimentación del resultado final del proceso formativo, al tiempo los elementos necesarios para desarrollar la tan demandada hoy inteligencia deportiva (scouting)

CONCLUSIONES

La investigación sobre lo que se dispone y lo que precisa hacerse durante el proceso de la formación de la técnica con base en los aspectos que le caracterizan (dirección del proceso de formación de la técnica, el sistema de contenidos para la formación científico técnica del luchador y el análisis de factores claves; así como sus indicadores), permitió constar el cumplimiento de lo que se exige para el trabajo en los dos primeros aspectos y no así en el tercero de ellos en que se revela un notable vacío del contenido de sus componentes (modelo de acción, video-análisis, factores comunes y documentos de trabajo que permitan

la explicación del PMEACP), lo cual limita el proceso de enseñanza-aprendizaje correspondiente a la técnica del luchador y concretamente las posibilidades de retroalimentación; así como poder ejecutar la inteligencia deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beloglasov, S. (1990). Duckunder, Firemans carry. By: Wrestling Office Lehigh University . Taylor Gym No: 38 Bethlehem, PA 18015, Part 2.
chip.
- Colectivo de Autores (2016). Programa Integral de preparación del deportista de Luchas. La Habana. Federación Cubana de Luchas.
- Colectivo de Autores (2017). Plan Formativo Luchas Olímpicas Nivel 1 Luchas Olímpicas. FELODA. España.
- Colectivo de Autores (2017). Proceso de Enseñanza Aprendizaje de Lucha. FELODA. España.
- Curby, David G. (2010). Science of Wrestling. Wrestling Research, Annual Review, Grange, IL USA. Recuperado de [http: www.curbywrestling.com](http://www.curbywrestling.com)
- Danskoj, D. D. y Zartsiorskij, V. M. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Moscú: Ed Raduga.
- González Catalá, S. y Cañedo Carrera I. (2001). Complejos Técnico -Tácticos en la Lucha Deportiva [CD-ROM]. Ciudad de la Habana: Federación Cubana de Lucha.
- Hernández Corvo, R. (1987). Morfología funcional deportiva. La Habana: Ed. Científica.
- Mazur, A.G. (1985). Lucha Clásica. Manual metodológico. C. Habana. Cuba: Ed. Científico Técnica.
- Pérez Suarez, J.C. y Aguilera Vargas, A. (2010). Análisis de la ejecución Empujón al lado – abajo con agarre al cuello y tobillo en la Lucha Libre. Revista Cubana de Cultura Física: *Acción* (11).
- Petrov, R. (1986). Free style and Greco-roman wrestling. Lausana. Suiza: Editorial Sasahara, S. (1985). Wrestling Album Free Style. Lausana. Suiza: Ed. FILA.
- Schultz, D. (1995). Clinic Part 4. EUA: Redes sociales. Noviembre de 1995
- Smith, John (2019). Technique-stance and motion. Production USA: Ed. Champion
- Torres Peguero, M. y Yanes Paz, E. (2006). La preparación Técnica del Luchador. Documento. La Habana: Federación Cubana de Luchas Asociadas.

Witulski, T. (2003). Fireman's Carry. by the National Coaches Education Program (NCEP) in cooperation with [NWCA](#) and [Iowa Public Television](#), USA Wrestling & TheMat.com.

Zeke, J. (2019). Standing position, set up and penetration. University USA: Ed. PENN.

EFFECTO DE RINGELMANN Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DE LOS REMEROS INDOOR

Autores: Lic. Cruz Elvira de la Fuente Vizcay³⁷, Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento³⁸

RESUMEN

El efecto de Ringelmann es un proceso de la psicología social en la que se ha podido demostrar que los esfuerzos individuales en un colectivo no garantizan un mayor rendimiento. En el deporte de Remo son escasos los estudios encaminados a demostrar la incidencia de este efecto y ninguno a buscar la solución al problema. La finalidad de la investigación fue: determinar la incidencia del efecto de Ringelmann en los remeros Indoor. Se utilizó un diseño cuasiexperimental para evaluar la influencia de las variables ejecución y rendimiento, este se aplicó en dos momentos, las pruebas individuales se realizaron en la Academia de Remo y la segunda, en el IV Campeonato de Remoergometría en las modalidades individuales y por equipo. Los resultados del estudio confirman la existencia del efecto Ringelmann avalados por una pérdida importante de la intensidad en vatios y las calorías gastadas en la modalidad de equipo.

Palabras clave: *Efecto de Ringelmann; remo; remoergómetro.*

ABSTRACT

The Ringelmann effect is a process in social psychology in which it has been shown that individual efforts in a group do not guarantee better performance. In the sport of rowing, there are few studies aimed at demonstrating the incidence of this effect and none to find a solution to the problem. The purpose of the research was: to determine the incidence of the

³⁷ Universidad de Matanzas, cruz.fuentes@umcc.cu. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Secretaria docente. ORCID ID: 0000-0003-3489-5087

³⁸ Universidad de Matanzas. gallardo@umcc.cu. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Miembro del Comité Académico del Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Jefe de la Disciplina Cultura Física Profiláctica y Terapéutica. Jefe de Tarea de Investigación. ORCID ID: 0000-0002-6120-0992.

Ringelmann effect in Indoor rowers. A quasi-experimental design was used to evaluate the influence of the execution and performance variables, this was applied in two moments, the individual tests were carried out in the Rowing Academy and the second, in the IV Rowing Championship in individual and team modalities. The results of the study confirm the existence of the Ringelmann effect supported by a significant loss of intensity in watts and calories expended in the team mode.

Keywords: Ringelmann effect; rowing; rowing machine.

RESUME

L'effet Ringelmann est un processus de psychologie sociale dans lequel il a été démontré que les efforts individuels dans un groupe ne garantissent pas de meilleures performances. Dans le sport de l'aviron, il existe peu d'études visant à démontrer l'incidence de cet effet et aucune pour trouver une solution au problème. Le but de la recherche était: de déterminer l'incidence de l'effet Ringelmann chez les rameurs en salle. Un design quasi-expérimental a été utilisé pour évaluer l'influence des variables d'exécution et de performance, cela a été appliqué en deux instants, les tests individuels ont été réalisés dans l'Académie d'aviron et le second, dans le IV Rowing Championship en modalités individuelles et par équipe. Les résultats de l'étude confirment l'existence de l'effet Ringelmann soutenu par une perte significative d'intensité en watts et en calories dépensées en mode équipe.

Mots clés: effet Ringelmann; aviron; rameur.

INTRODUCCIÓN

El control médico del entrenamiento deportivo constituye un aspecto de vital importancia, por cuanto se realizan múltiples acciones encaminadas a la observación médico biológicas y psicológicas del deportista, apoyadas en diferentes ciencias como en la fisiología, biomecánica, bioquímica, cineantropometría, clínica, psicología, entre otras dirigidas a conocer y preservar el estado de salud del deportista, así como, precisar el impacto que producen las cargas de entrenamientos sobre el organismo de estos y su nivel de rendimiento.

El remo es un deporte escasamente estudiado en el campo de la Psicología, si bien hay algunos estudios de intervención para medir la acción individual, es decir cuando se compete un remero en un bote denominado skiff (Jaenes-Amarillo, 2016), (Jaenes, 2002), (Jaenes et al., 2012), (Jaenes et al., 2010), todavía son insuficientes los estudios en las

modalidades de equipo. Se debe tener en cuenta, que la mayoría de los eventos del remo se realizan en equipo, debido a que lo frecuente es hacerlo en botes de dos, cuatro u ocho con timonel. En la actualidad es polémica la utilización del término de equipo en el remo, debido a la duda de ciertos criterios de si dos son en realidad un equipo (Checa y Bohorquez, 2016).

En oposición a esta última afirmación Abascal plantea que: “Un equipo deportivo es un grupo especial, con identidad propia, en el que se ha predefinido un objetivo común que implica una cooperación entre sus componentes”. (Abascal, 2017).

Existen varias modalidades del remo que se basan en el trabajo grupal, ya que es un deporte de equipo. Un deporte de equipo puede entenderse como “aquel deporte en los que se participa o compite en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin”. (Parlebas, 1989).

Además, el concepto de “equipo” implica un compromiso por parte de los deportistas que lo forman, en este caso remeros, y un grado de aportación en forma de esfuerzo, los cuales están unidos al ambiente que se da en el equipo. A este ambiente afectarán diferentes factores, así como el apoyo social, entendida como la preocupación por que mis compañeros estén bien; la cercanía e identificación como un equipo; imparcialidad general según Anshel (1990) [citado en: (Abascal, 2017)]; objetivos y metas comunes; actitud positiva e intencionalidad detectada en los estudios de Anshel (1995) [citado en: (Abascal, 2017)].

Cuando los rendimientos de las variables fisiológicas estimadas son superiores desde el punto de vista individual, sobre los resultados grupales o del equipo se reconoce la presencia del “Efecto Ringelmann”, que se concebía como “la disminución de la actuación media individual a medida que aumenta el tamaño del grupo” (Blanco, 1996). En un principio, Ringelmann afirmó que esto se debía a la pérdida de coordinación y a la falta de motivación en los sujetos que participaban, dando mayor importancia a la pérdida de coordinación.

Por su parte Ingham planteaba que: es la falta de motivación para el trabajo en grupo la mayor causa del descenso del rendimiento individual, el cual repercute, como es obvio, en el rendimiento del grupo. A este fenómeno se le denominó como “Pereza Social u Holgazanería Social”. La holgazanería social, entendida como la reducción del esfuerzo individual en grupo, tiene lugar en todos los tipos de grupos, por lo que en los grupos deportivos no es ninguna excepción. (Ingham et al., 1974)

Julen Emezabal: “...demuestra que el efecto Ringelmann se ha dado en el remo (...), corroborando que cuanto más grande es el grupo, más difícil es para los individuos contribuir con su esfuerzo al logro común”. [Citado en: (Abascal, 2017)]

El objetivo general es: Determinar la incidencia del efecto de Ringelmann en los remeros Indoor.

DESARROLLO

La muestra quedó integrada por 19 remeros del sexo masculino de la Academia Provincial de Remo de Varadero, 11 de la categoría escolar y 8 de la juvenil. La muestra investigada posee una edad promedio $14,25 \pm 0,85$ años. La muestra es no probabilística y el criterio de selección de la muestra fue el intencional por cuota. El tamaño de la muestra es del 65% de la población de remeros del sexo masculino. El criterio de inclusión de la muestra fue el siguiente: haber realizado como mínimo 4 controles en el remoergómetros y haber participado en el Campeonato Nacional de Remoergometría de Varadero.

Se utilizó un diseño cuasiexperimental, puesto que no se realiza una asignación aleatoria de los sujetos a las distintas condiciones experimentales. Los sujetos fueron medidos según una estrategia longitudinal en las diferentes condiciones de la variable independiente. El objetivo de este estudio fue evaluar la influencia de las variables ejecución (en condiciones: individual y en equipo) y rendimiento que se expresa en la potencia en vatios, las calorías consumidas en 2000 metros.

Se realizaron dos test de esfuerzo máximos a cada sujeto, uno individual y otro en grupo, utilizando cuatro remoergómetros, Concept-2 Remo Indoor, Modelo D PM5. Este ergómetro cuenta con un software, que proporciona los siguientes parámetros: tiempo total, boga (paladas por minuto), intensidad del trabajo en vatios, calorías y calorías hora. Este modelo Indoor cuenta con la capacidad de almacenar todos estos datos para su posterior

análisis. Una pantalla, en la que se muestran los datos durante el esfuerzo, permite al remero contar, en todo momento con una retroalimentación de su ejecución.

Las pruebas se llevaron a cabo en dos momentos: las pruebas individuales en la Academia de Remo, un espacio conocido por los remeros, en el que suelen entrenar y se sienten cómodos y se realizó la segunda medición en el IV Campeonato de Remoergometría en las modalidades individuales y por equipo. El máximo esfuerzo se consiguió gracias a las explicaciones de la importancia de su implicación en la realización de ambas pruebas, con la finalidad de estar lo mejor preparado posible para las siguientes competiciones. Además, se les explicó el procedimiento: una prueba de 2000 metros primero en ejecución individual y en la segunda medición, en grupo. Antes de la realización de cada prueba (individual y grupal), los sujetos realizaron el calentamiento habitual consistente en la realización del propio gesto técnico en el remoergómetro durante unos 10 minutos.

En ambas pruebas un investigador facilitó las mismas instrucciones a cada uno de los sujetos. Se les pidió rendir a la máxima intensidad y sin la presencia de los otros compañeros; las instrucciones fueron las mismas para todos los remeros.

Al culminar la prueba se registró con un pulsómetro la frecuencia cardíaca final, al primer y quinto minuto de la recuperación.

Para autoevaluar el esfuerzo tras cada ejecución, se utilizó la escala de percepción de esfuerzo de Borg, con la que los remeros se puntuaron en una escala de 6 (ausencia de esfuerzo) hasta 20 (Bien, bien fuerte). Se administró inmediatamente detrás de cada una de las pruebas.

Análisis estadístico:

Se realizaron estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, frecuencia y porcentajes) para cada variable, para ello se utilizó el programa Excel del paquete Office para Windows. Posteriormente se realizaron comparaciones entre las ejecuciones del mismo remero a nivel individual y colectivo, mediante el uso del paquete estadístico SPSS 22.0, para ello se utilizaron las pruebas estadísticas no paramétricas para muestras relacionadas de Wilcoxon y McNemar, poniendo a prueba las hipótesis con un nivel de significación del 0.05 ($p < 0.05$).

Resultados:

Tabla 1. Resultados de cada categoría (escolar y juvenil) en cada una de las dos condiciones experimentales

<i>Categoría</i>	<i>Prueba</i>	<i>Vatios (W)</i>	<i>Boga</i>	<i>Calorías</i>	<i>Escala de Borg</i>	<i>Frecuencia Cardíaca Final</i>	<i>Frecuencia Cardíaca Min.1de la Recuperación</i>	<i>Frecuencia Cardíaca Min.5 de la Recuperación</i>
<i>Escolar</i>	<i>Individual</i>	271,44	29,23	144,00	19,82	199,75	164,69	121,67
	<i>Equipo</i>	236,25	32,59	120,54	18,35	186,36	156,96	105,84
<i>Juvenil</i>	<i>Individual</i>	267,62	28,86	139,76	19,78	199,71	163,48	121,67
	<i>Equipo</i>	256,12	28,41	133,45	19,05	190,73	156,24	115,56

Estudios realizados por (Jaenes Sánchez et al., 2018) aseguran que el efecto de Ringelmann no se presentó en remeros de la categoría élite analizados. Los autores plantean que este resultado podría ser achacado a que los remeros se entregasen más a fondo cuando compitieron como grupo, pero ellos no consideran que haya sido así, dado que la frecuencia cardíaca final media de la prueba individual (180,75 latidos/minuto) es prácticamente la misma que la de la prueba de equipo (181 latidos/minuto); por otra parte, el orden en la realización de las pruebas, primero la individual y después la de equipo, ha podido influir en la ausencia de efecto Rigelmann debido a que el tiempo de recuperación entre ambas pruebas fue de 45 minuto lo que genera un nivel de cansancio residual.

Los resultados obtenidos por los remeros de la Academia de Remo de Varadero confirman la existencia del efecto Ringelmann en ambos equipos, que coinciden con los estudios por (Jaenes-Amarillo et al., 2016) realizados en remeros más jóvenes y menos experimentados. Puede comprobarse en la frecuencia de paletadas o de la boga, que los resultados son similares e incluso se eleva en la categoría escolar, pero con una pérdida importante de la potencia en vatios y las calorías gastadas. Por tanto, teniendo en cuenta lo anterior, vale la pena resaltar las palabras de Weimberg y Gould (1996) [citado en: (Abascal, 2017)] para asegurar que “la suma de las individualidades de un equipo no nos anticipa ni predice su rendimiento deportivo. No sólo las destrezas individuales deben ser tenidas en cuenta, sino los procesos de interacción grupal”.(sic)

En la percepción del esfuerzo, los estudios realizados por (Jaenes-Amarillo et al., 2016), coinciden en estar más agotados durante regata individual, avalado por el 89,78% que

manifestaban estar más fatigado. Los remeros de la categoría escolar percibieron bien, bien fuerte el esfuerzo, que disminuyó significativamente en la prueba de equipo. El valor de la frecuencia final confirma lo expresado en la escala de Borg, al disminuir en más de 13 y 8 latidos por minuto, en las categorías escolar y juvenil, respectivamente. El impacto de lo realizado se observa en la valoración de la recuperación en donde se pueden apreciar índices de recuperación más elevados en la modalidad de equipo, lo cual nos indica que la magnitud del esfuerzo es notablemente menor.

CONCLUSIONES

En la investigación durante el Campeonato Nacional de Remoergometría se pudo constatar que los remeros de la Provincia de Matanzas exhibieron superiores resultados en las competencias individuales que en los eventos de dobles y relevos, lo cual evidencia la presencia del Efecto de Ringelmann en dichos deportistas comprobando que la suma de los esfuerzos individualidades de un equipo no nos anticipa ni predice su rendimiento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abascal, J. (2017). *El efecto Ringelmann y su presencia a lo largo de la vida del deportista: remo de banco fijo*. Universidad del País Vasco: Grado en Educación y Deporte.
- Arruza, J.; Alzate, R. y Valencia, J. (1996). *Esfuerzo físico percibido y frecuencia cardíaca: el control de la intensidad de los esfuerzos en el entrenamiento de judo*. Rev Española Educación Física y Deportes. 9: pp. 29–40.
- Aybar, F. J. (2009). *Fundamentos psicosociales del deporte y la actividad física*. Río Piedras: Gaviota.
- Blanco, J. (1996). *Actuación individual y Actuación grupal*.
- Caracuel, J. C.; Jaenes, J. C. y De Marco, J. M. (2011). *El rendimiento deportivo en equipos de remo: el efecto Ringelmann*. España: RevAndalMed Deporte. 4(2): pp. 52–7.
- Checa, I. y Bohórquez, M. R. (2016). *¿Dos son un equipo? Aproximación a las diferencias psicológicas entre parejas y grupos deportivos*. Valencia: XV Congreso Nacional de Actividad Física y del Deporte y I Encuentro Internacional de Entrenamiento Mental en Deporte.

- Ingham, A. G.; Levinger, G.; Graves, J. y Peckam V. (1974). *The Ringelmann effect: Studies of group size and group performance*. J Exp Social Psy. 23: pp. 371–84.
- Jaenes, J. C. (2002). *Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición*. En: DOSIL, J., editor. *El Psicólogo del Deporte*. Asesoramiento e intervención. Madrid. pp. 183–205.
- Jaenes, J. C.; Caracuel, J. C. y Peñaloza, R. (2012). *Intervención en psicología del deporte: un caso de remo de alta competición*. RevPsic Deporte. 21(1): pp. 29–33.
- Jaenes, J. C.; Rivera, M. y Hechevarría, R. (2012). *Intervención psicológica en los Juegos Centroamericanos y del Caribe- Mayagüez 2010*. RevPsic Deporte. 21: pp. 177–81.
- Jaenes-Amarillo, P. (2016). *Análisis de los procesos de haraganeo social: el efecto Ringelmann en remo*. Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Facultad de Psicología. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Jaenes Sánchez, J. C.; Gavala González, J. et al. (2018). *Caso único: el efecto Ringelmann en un bote de remo de elite*. RevAndalMed Deporte. 11(1): pp. 2–6.
- Parlebas, P. (1989). *Acción Motriz*. [Fecha de consulta: 2 agosto 2018]. Disponible en: <http://pierreparlebas.blogspot.com/feeds/posts/default>

ARGUMENTOS PARA LA SELECCIÓN DE ASPIRANTES A ÁRBITROS Y JUECES DEPORTIVOS

Autores: Dr. C. María Elena Guardo García³⁹, M. Sc. Daisy María Pinillos González⁴⁰
M. Sc Evelio Benavides Pérez⁴¹, Lic. Earduin Peñalver López⁴²

RESUMEN

El propósito de esta investigación está en revelar los argumentos que justifiquen la necesidad de perfeccionar y modelar el proceso de selección de los aspirantes a árbitros y jueces deportivos. Lo que tiene un significado transcendental en la búsqueda de mejoras relacionadas con el modo de actuación de los encargados de impartir justicia en las

³⁹ Universidad de Matanzas maría.guardo@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Coordinadora del Programa Doctorado en CCF. [orcid; 0000-0003-2690-5759](https://orcid.org/0000-0003-2690-5759)

⁴⁰ Dirección Provincial de Deportes en Matanzas. Dirección Provincia de Deportes Matanzas, Presidente CPAJA, Metodóloga de Arbitraje Deportivo. daisy.pinillo@inder.gob.cu [orcid: 0000-0002-3403-0297](https://orcid.org/0000-0002-3403-0297)

⁴¹ Academia Provincial de Remo. Director. evelio.benavides@inder.gob.cu [Orcid: 0000-0001-5495-748X](https://orcid.org/0000-0001-5495-748X)

⁴² Escuela Provincial de Educación Física. Matanzas earduin.penalver@inder.gob.cu Director. [orcid: 0000-0001-5892-4917](https://orcid.org/0000-0001-5892-4917)

competiciones deportivas. Se utilizan métodos de investigación analítico-perceptiva (analítico-sintético, inductivo-deductivo, entre otros) y la entrevista. Las conclusiones a las que se arriban refieren:-limitaciones en las exigencias actuales de selección de los aspirantes, en relación a las expectativas del desempeño arbitral, argumentos que justifican la elección a partir de los requerimientos de las capacidades y habilidades para aplicar el reglamento, las características psicológicas y los valores éticos de los árbitros y jueces como indicadores imprescindibles a considerar en la selección de quienes aspiren a formarse como árbitros y jueces y el aporte también de un modelo que orienta y sugiere cómo hacer para seleccionar a los interesados; lo que ha de contribuir con su aplicación, a optimizar la misma y con ello garantizar las bases hacia la objetividad del arbitraje que requiere el movimiento deportivo.

Palabras clave: selección, aspirantes a árbitros, jueces, arbitraje deportivo, modelo

SUMMARY

The purpose of this research is to reveal the arguments that justify the need to improve and model the selection process for aspiring sports referees and judges. What has a transcendental meaning in the search for improvements in the mode of action of those in charge of imparting justice in sports competitions. Analytical-perceptual research methods (analytical-synthetic, inductive-deductive, among others) and the interview were used. The conclusions reached refer to: -limitations in the current requirements for the selection of applicants, in relation to the expectations of refereeing performance, -arguments that justify the selection based on the requirements of the capacities and abilities to apply the regulations, the psychological characteristics and the ethical values of the referees and judges as essential indicators to be considered in the selection of those who aspire to be trained as referees and judges and -the contribution also of a model that guides and suggests how to select the interested parties; what has to contribute with its application, to optimize it and with it guarantee the bases towards the objectivity of the arbitration that the sport movement requires.

Keywords: selection, aspiring referees, judges, sports refereeing, model

RÉSUMÉ

Le but de cette recherche est de révéler les arguments qui justifient la nécessité d'améliorer et de modéliser le processus de sélection des aspirants arbitres et juges sportifs. Ce qui a un

senstrascendantaldans la recherched'améliorationsdans la manièred'agir des responsables de la justicedans les compétitionssportives. Des méthodes de rechercheanalytique-perceptive (analytique-synthétique, inductive-déductive, entre autres) et l'entretienontétéutilisées. Les conclusionstirées se réfèrent à: -les limitationsdans les exigencesactuelles de sélection des candidats, en relationavec les attentes de performance d'arbitrage, -les argumentsquijustificient la sélection en fonction des exigences des capacités et aptitudes à appliquer le règlement , les caractéristiquespsychologiques et les valeurséthiques des arbitres et des juges en tantqu'indicateursessentiels à prendre en comptedans la sélection de ceuxquiaspirent à êtreformés en tantqu'arbitres et juges et - l'apportégalementd'unmodèlequi guide et suggèrecommentsélectionner les partiesintéressées; quidoitcontribuer à son application, l'optimiser et ainsi garantir les bases versl'objectivité de l'arbitrage que requiert le mouvementsporitif.

Mots clés: sélection, aspirants arbitres, juges, arbitrage sportif, mannequin

INTRODUCCIÓN

El proceso de selección de los aspirantes a árbitros y jueces en el deporte, es un tema de actualidad que requiere ser atendido cuanto antes; es por ello, que en el marco de la investigación “Gestión hacia la calidad del arbitraje deportivo en el siglo XXI” se trabajó por mejorar la selección de quienes aspiran a ser árbitros y jueces del deporte.

Los árbitros y jueces para ejercer sus funciones deben reunir determinadas características físicas, suficientes conocimientos sobre el deporte dado, saber aplicar las reglas y tener habilidades técnicas y psicológicas para la toma de decisiones durante el desarrollo de la competición.

En este sentido, la selección de quienes aspiran a ser árbitros y jueces, adquiere un valor significativo que es esencial, para garantizar la elección adecuada de los candidatos que mejores condiciones posean. Sin embargo, en la actualidad las formas que se emplean no alcanzan las exigencias deseadas.

En investigaciones realizadas en 36 deportes Ávila (2014),Robles, (2014), Pérez, (2014), entre otros; de muestran las limitaciones actuales en la selección de los árbitros y jueces, ellos constatan, que por lo general el indicador común a medir es conocer el reglamento y la edad límite que exigen las federaciones deportivas.

Así mismo, en entrevista realizada a 50 entrenadores, 32 directivos de deportes, 43 árbitros cubanos y 10 guatemaltecos, representativos de 28 deportes; se constata, que un 98% muy significativo ($,001$) coincide en afirmar que en la actualidad la selección de quienes aspiran a ser árbitros, en lo general responden a exigencias particulares e iniciativas de cada federación deportiva; las que desarrollan indistintamente a partir de acciones aisladas (Guardo, et ál, 2020, p 4)

En estudios más recientes para esta investigación en el que fueron entrevistados 22 árbitros cubanos, entre ellos: 8 internacionales, 12 nacionales y 2 provinciales de los deportes de Canotaje, Béisbol, Baloncesto y Vela; se confirma, que el 100% de los mismos reciben directamente el curso para formarse como árbitro sin tener que cumplir ningún otro requisito, es decir; sin una selección previa ingresaron al curso, lo aprobaron y se formaron como árbitros.

En estos cursos, normalmente no aplican pruebas que puedan medir de manera exhaustiva las competencias que deben poseer los jueces y árbitros para el desarrollo exitoso de sus funciones, es necesario entonces, que exista una forma rigurosa y eficaz para cada deporte que permita el éxito de la selección de quienes aspiran a formarse como árbitros y jueces.

En la búsqueda de información sobre el tema y hasta donde fue posible indagar, no se encontraron evidencias de investigaciones científicas al respecto; por lo general los temas y artículos científicos de arbitraje que se abordan en la literatura se concentran en aspectos psicológico del arbitraje y se particularizan a algún deporte en específico.

En este contexto, es imprescindible que la selección y formación de los árbitros del deporte se reconozca como uno de los procesos sustantivos del arbitraje deportivo Guardo, M. E y Fleitas, I. M (2019) y se sustente de la ciencia como una la demanda tecnológica impostergable a solucionar.

De ahí, que el objetivo de este trabajo esté dirigido a revelar los argumentos que justifiquen la necesidad de perfeccionamiento y modelación del proceso de selección de los aspirantes a árbitros y jueces deportivos.

DESARROLLO

En el estudio exploratorio realizado se ratifica una vez más, que la selección de quienes aspiran a formarse como árbitros y jueces, se condiciona en lo general a la aprobación de un curso de arbitraje,(al que pueden incorporarse libremente todos los interesados)en el que

se solicita como requisito: que el aspirante tenga la edad que exige la federación o conocimientos del deporte, la edad o conocimientos del reglamento y en el mejor de los casos se realizan pruebas de preparación física como complemento a las actividades de los cursos que se desarrollan.

La entrevista realizada a 32 árbitros nacionales cubanos del deporte Voleibol de Playa y 5 de otros países (con la colaboración de Erik Martínez Reyes árbitro cubano de este deporte con categoría continental e internacional) que relacionamos en la Tabla 1, se confirma como requisito la edad y solo en El Salvador y Cuba exigen de mostrar conocimientos del Voleibol y en Nicaragua, aunque inician siendo atleta, no es obligatorio haber practicado el deporte. En el Remo, excepto Croacia y Cuba los demás países consideran: la edad, estar apto físicamente y tener buen estado de salud. Por su parte en el Atletismo se constatan como principales referentes a la Real Federación Española de Atletismo mediante su Comisión Nacional de Jueces que establecen la edad y el pago de la cuota de inscripción para garantizar su participación en las horas lectivas del curso y la adquisición de la certificación que garantiza la superación en próximos cursos. Estos mismos requisitos se aplican en países de la región de las Américas como Chile. En Cuba este proceso parte desde la base donde se seleccionan a profesores de educación física y entrenadores deportivos en el deporte de iniciación a los cuales de acuerdo con las entrevistas realizadas no se les aplican pruebas ni se les comprueba algún otro parámetro que sobrepase, la edad y el buen estado de salud física y mental. Es válido exponer que hasta donde se ha podido investigar la impartición de estos cursos responden a una celebración inminente de competiciones atléticas de carácter nacional e internacional para la cual no se cuenta con el suficiente personal capacitado.

Tabla 1. Requisitos de selección para los aspirantes a árbitros y jueces de Voleibol de Playa, Remo y Atletismo

Deportes	Países	Requisitos
Voleibol de Playa	Cuba	Ser mayor de 18 años y hasta 41 año Conocer el deporte
	Puerto Rico	Ser Mayor de 18 años
	Nicaragua	Ser Mayor de 18 (inician siendo atleta pero no es obligatorio haber practicado el deporte)
	El Salvador	Ser mayor de 18 años y tener conocimientos comprobables de Voleibol

	Costa Rica	Ser Mayor de 18 años
	España	Ser mayor de 18 años
	Groenlandia	Ser mayor de 18 años
Remo	Cuba	No ser entrenador del deporte, licenciado en cultura física 12 grado
	Alemania	Ser ciudadano alemán, tener menos de 50 años, estar apto física, mental y sin impedimento. Saber nadar.
	España	Ser ciudadano español, tener menos de 60 años, cumplir parámetros médicos, estar vinculado a un Club
	Croacia	No existen requisitos
	México	Ser mayor de 18 años, no padecer ninguna incapacidad ni enfermedad, nadar 50 metros
Atletismo	Cuba	Ser mayor de 18 años y hasta 50 años. Conocer el deporte
	España	Ser mayor de 16 años y abonar la cuota de inscripción al curso
	Chile	Ser mayor de 18 años y estar apto física y mentalmente y abonar la cuota de inscripción al curso
	República Dominicana	Ser mayor de 18 años con conocimientos básicos del deporte
	Argentina	Ser mayor de 18 años con conocimientos básicos del deporte y abonar la cuota de inscripción al curso

*Fuente de elaboración propia

De esta manera, es imprescindible entender que la objetividad en el arbitraje, comienza y se gana, desde la selección de los aspirantes a árbitros y jueces, sin embargo; las limitaciones existentes a la hora de la selección y el hecho que la misma, no se reconozca como proceso es un problema aun no resuelto por la ciencia, lo que conduce a la necesidad de encontrar y revelar los argumentos que justifiquen dicha selección, a partir de cuatro direcciones fundamentales: la lógica del desempeño de árbitros y jueces, las capacidades y habilidades para aplicar las reglas, las habilidades psicológicas y las condiciones axiológicas que han de caracterizar a los aspirantes.

1. Generalidades a partir de la lógica interna del desempeño de árbitros y jueces

La teoría general del arbitraje deportivo reconoce que la selección de los aspirantes a árbitros y jueces se sustenta en el principio de selección que subraya que “la formación de árbitros y jueces es selectiva, e indica que la condición necesaria y objetiva para ser árbitro y/o juez es haber practicado sistemáticamente el deporte dado. La materialización del principio presupone la organización de un proceso riguroso de selección”. (Guardo, 2016,

p.74) Este principio ha de ser un requisito fundamental para que el aspirante pueda ser seleccionado a pasar el curso de formación. Así mismo, se reconoce que existen excepciones, como es el caso del árbitro matancero de boxeo José Ignacio del Puerto Trueba; quien nunca practico el boxeo y fue reconocido por la AIBA como mejor árbitro del Mundo. Sin embargo, a pesar de las excepciones, que son las menos; la esencia está, en qué este principio aboga el camino a la excelencia del arbitraje que necesita el movimiento deportivo.

La selección de quienes aspiran ser árbitros y jueces del deporte está asociada al conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinadas, coordinadas e integradas, en el sentido del «saber hacer» y «saber estar». Los dominios de estos saberes condicionan poder actuar con eficacia en su desempeño; por ello, se hace imprescindible aceptar a aquellos aspirantes que muestren tener mejores posibilidades; esto requiere, realizar pruebas específicas de aptitudes, capacidades y habilidades que respondan a las a las exigencias de su futura preparación. Como señala Yero y Vázquez (2003), en la práctica, la preparación física del árbitro se une a las destrezas en la ubicación y desplazamientos en el terreno de juego. La misma es de gran importancia para el árbitro hacia el logro de altos rendimientos en la dirección y control durante la conducción del juego.

2. Particularidades de las capacidades y habilidades en el desempeño de las funciones de los árbitros y jueces

En la perspectiva de la selección se debe considerar que para el rendimiento óptimo de los árbitros durante la conducción del juego es fundamental el desarrollo de cualidades motrices, tales como: resistencia, fuerza, movilidad articular, flexibilidad, velocidad, coordinación, equilibrio y agilidad; todo lo cual, exige de un esfuerzo físico que lamentablemente no siempre se cumplen entre los candidatos.

Para Yero y Vázquez, como para muchos, este esfuerzo físico se centra fundamentalmente en la carrera, su desplazamiento y su ubicación en el juego sin interferir en la evolución del mismo. “El tiempo que permanece en actitud dinámica sobrepasa en ocasiones los 90 min. de juego, de ellos 35 a 45 minutos son desplazamientos y 25 a 35 son en carrera o trotes” (2003, p. 1). De esta manera, por la naturaleza de las funciones que realizan los árbitros, deben desarrollar habilidades de *movimientos* y *desplazamientos* para la ubicación que se

requiere al arbitrar y juzgaren consecuencias y lograr aplicar el reglamento y sus reglas con seguridad y objetividad en sus decisiones.

Es conveniente señalar que el ejercicio físico en su opción más simple, visto como movimiento y desplazamiento de los árbitros, posee determinadas características que lo categorizan como tal:

- Características espaciales: se consideran la posición, la trayectoria y la amplitud de los movimientos.
- Características temporales: incluyen la duración y el "tempo" de los ejercicios o movimientos.
- Características tempo – espaciales: la fundamental es la velocidad. Esta se caracteriza por la rapidez de desplazamiento del cuerpo (o sus partes) en el espacio en una unidad de tiempo. Es necesario diferenciar la rapidez de movimiento de las distintas partes del cuerpo de la velocidad de traslación de todo el cuerpo.
- Características dinámicas: se relacionan directamente con las fuerzas que influyen en los movimientos y que pueden ser: internas y externas. La primera es fundamental (aunque no la única) es la fuerza muscular. La segunda se refiere a las fuerzas que influyen sobre el cuerpo, como la fuerza de gravedad, de reacción al apoyo y de resistencia del medio.
- Características rítmicas: son las características más integrales de los movimientos. El ritmo tiene mucho significado en la actividad deportiva, es una característica compleja de los ejercicios que refleja la distribución de sus elementos, el esfuerzo en tiempo y espacio; de esta forma también podemos definirla como una distribución relativamente correcta de los esfuerzos en tiempo y espacio.

Así mismo, se considera imprescindible diagnosticar el grado de desarrollo de las capacidades motrices y habilidades que pueden servir como base a los futuros árbitros y su correspondencia con las posibilidades reales que presentan para su desempeño.

3. Características psicológicas en el desempeño de las funciones de los árbitros y jueces

Psicológicamente el comportamiento de los árbitros y jueces es muy complejo, a causa de la naturaleza de las funciones y conductas que ha de poner en juego y desplegar. En este sentido, la optimización del desempeño en la función más característica y peculiar del

arbitraje, como es la de juzgar la ejecución de los atletas y la de arbitrar ente los deportistas en el terreno de juego, aparece como uno de los principales retos de la psicología del deporte en este contexto.

En el trabajo que realizan los árbitros y jueces están implicadas una serie de demandas de carácter psicológico, tales como:

- Percepción visual en condiciones habituales y extremas.
- Percepción monocular
- Percepción y diferenciación de los colores
- Capacidad estimativa de distancias tamaños y formas
- Percepción y retención auditiva
- Facultad de situarse en el espacio mediante referencias sensoriales
- Concentración de la atención y su reacción simple y compleja
- Confianza en su modo de actuación, decisión-rapidez de pensamiento, firmeza, autocontrol, motivación, autoridad, memoria y seguridad.

Todo ello, requiere de aspirantes aptos con condiciones para asimilar el desarrollo de: la agudeza visual y auditiva, la concentración, el autocontrol, la percepción inmediata de las situaciones para la toma de decisión con objetividad y justicia. Lo que permitirá, reducir la ansiedad, resistir la presión ambiental y controlar la tensión; otro aspecto a considerar, es el relacionado con los sentidos sensoriales, concretamente la vista el oído y la orientación.

4. Condiciones que desde el punto de vista axiológico deben caracterizar a los aspirantes

Es importante reflexionar que los problemas éticos en el deporte y en el arbitraje en particular requieren de mucha atención para facilitar su desarrollo; por ello, en el proceso de selección de los aspirantes a árbitros y jueces se deben conjugar los valores siguientes:

El rigor o exactitud: lo que implica separar lo que es verdadero de lo que es falso, la verdad del error.

La *autoridad:* imponerse de manera elegante, lo que significa para árbitros y jueces la conquista de la admiración, del respeto y de la confianza, como consecuencia de la justicia de sus actos.

La *neutralidad:* ser imparcial, oponerse a las influencias tendenciosas o perjudiciales ante la obligación de juzgar.

La seguridad: dominio de las situaciones por la confianza en el conocimiento y la experiencia. el autodomínio y fortaleza de ánimo.

La tolerancia: la posibilidad de autocorrección del error, como elemento constructivo y pedagógico de la autoridad de árbitros y jueces.

Considerando que el talento de los árbitros y jueces no descansa solo en el reglamento de juego sino también en la consideración del mismo como persona, en su propia realidad, es imprescindible que para la selección de los aspirantes se tengan en cuenta los valores éticos siguientes: honestidad, justicia, respeto, responsabilidad, integridad, profesionalidad y colaboración.

Modelo para el proceso de selección de aspirantes a árbitros y jueces deportivos

Por las razones anteriores los futuros árbitros o aspirantes deben poseer aptitudes, capacidades y habilidades para el desempeño de sus funciones, las que deberán ser constatada en un proceso de selección, a través del cual se individualizan personas dotadas de aptitudes favorables para el desempeño como árbitros y jueces deportivo, para lo cual se necesita utilizar métodos y de tests científicamente válido.

En este contexto se reconoce como “aspirantes a árbitros y jueces deportivos” a todos los interesados en ser árbitro o/y juez de un deporte determinado, los cuales para acometer su objetivo deben cumplir las exigencias del principio de selección, demostrar aptitudes, capacidades y habilidades para el desempeño de las funciones propias del arbitraje deportivo y estar dotados de valores éticos que les permita emplear eficientemente al arbitraje deportivo como medio efectivo para la formación de valores en los deportistas y la sociedad en general.

En consecuencia, el proceso de selección de los aspirantes a árbitros y jueces debe incluir una selección previa que inicia con la constatación del principio de selección del arbitraje deportivo (Figura 1). Se verifica que estén aptos física y mentalmente.

Posteriormente se comprueban los requisitos y exigencias relacionados con las capacidades y habilidades incluyendo las de carácter psicológico y valores; y solo aquellos, que obtengan resultados satisfactorios tendrán derecho a matricular en el curso de formación.

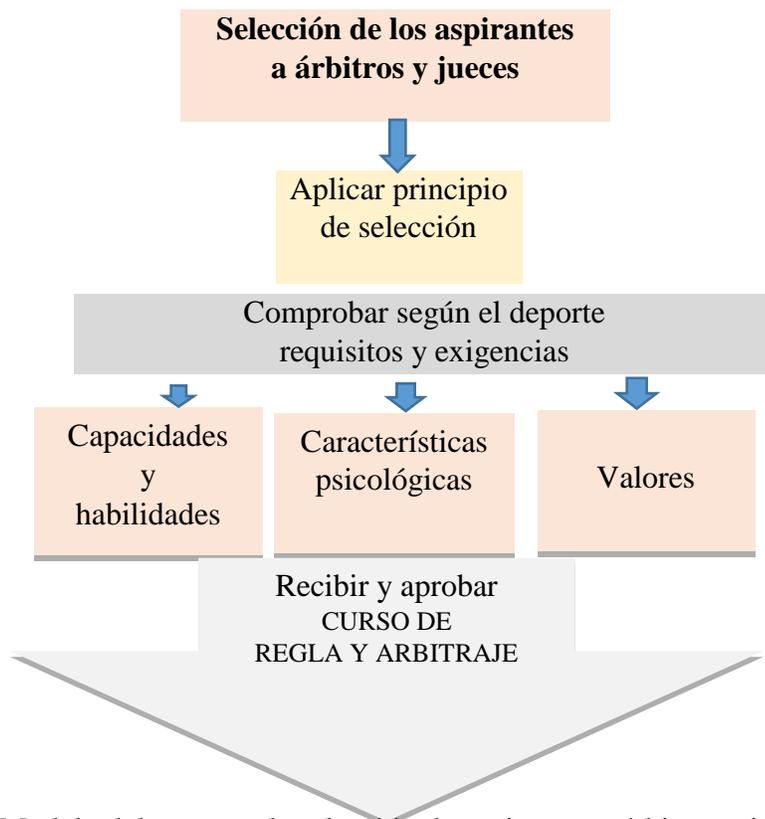


Figura 1. Modelo del proceso de selección de aspirantes a árbitros y jueces deportivos

Este modelo, se sustenta también en la misión del arbitraje deportivo, dirigida a:

“...formar un cuerpo de árbitros y jueces en condiciones de ejercer con más profesionalidad sus funciones, para garantizar la objetividad de sus actuaciones en correspondencia con la realidad de la competición y aprovechar al máximo sus bondades y posibilidades en la formación de valores de la sociedad, como vía vital para prestigiar y fortalecer el progreso exitoso del movimiento deportivo mundial”. Guardo y Fleitas, (2006, p. 2)

CONCLUSIONES

En la actualidad las exigencias para la selección de los aspirantes a árbitros y jueces son limitadas y no se corresponde con las expectativas del desempeño arbitral. Los argumentos que se revelan están sustentados en los requerimientos de las capacidades y habilidades para aplicar el reglamento, las características psicológicas y los valores éticos de los árbitros y jueces como indicadores imprescindibles a considerar en la selección de quienes aspiren a formarse como árbitros y jueces. Se logra concebir un modelo para el proceso de

selección de los aspirantes, sustentado en los argumentos obtenidos y la misión del arbitraje deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ávila R. P. (2014) Sistema de acciones para la formación integral de árbitros en el deporte de Esgrima. Tesis de Maestría, UCCFD «Manuel Fajardo» Matanzas. Repositorio.
- Guardo G. M.E y Fleitas, D.I.M (2006). Hacia una teoría del arbitraje deportivo: Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 94 - Marzo de 2006 <http://www.efdeportes.com/>.
- Guardo, M. E y Fleitas, I. M (2019, 14 de noviembre). Retos actuales del Arbitraje deportivo [ponencia]. AFIDE, La Habana, Cuba. <https://www.inder.cu>.
- Guardo, M. E. (2016). Teoría general del arbitraje deportivo. Editorial Deporte. ISBN 978-959-203-239-2, p. 108.
- Guardo, M. E. et al (2018) La formación de los deportistas como árbitros y jueces. Revista Arrancada. Vol. 18, Núm.34. ISSN: 1810-5882, pp 1-11.
- Guardo, ME. et al (2020) Visión del arbitraje deportivo como proceso. Editorial: Redipe ISBN 978-1-951198-33-6.
- Pérez, M. P. (2014) Sistema de acciones para la formación integral de árbitros en el deporte de Ajedrez. Tesis de Maestría UCCFD «Manuel Fajardo». Matanzas.
- Roble R. J. (2014) Sistema de acciones para la formación integral de árbitro y jueces de Sambo. Tesis de Maestría. UCCFD «Manuel Fajardo». La Habana.
- Yero, L y Rubio, M. (2003) El proceso de formación del árbitro. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - junio de 2003 <http://www.efdeportes.com/>.

EL TURISMO DE AVENTURA, SUS PRINCIPALES ATRACTIVOS EN LAS ÁREAS ADYACENTES AL CAMPISMO POPULAR “CANIMAR ABAJO”

Autores: Lic. Julio Cesar Rodríguez Ugalde⁴³, Dr. C. Eliseo Suárez García⁴⁴, Dr. C. René Perera Díaz,⁴⁵ M.Sc. Ariel Romeu Martínez⁴⁶

⁴³ Universidad de Matanza, E-mail: julio.ugalde@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor, orcid: 0000-0002-9667-7512

RESUMEN

Las actividades físico-recreativas vinculadas al turismo de aventura tienen su repercusión en el hombre, dando a este la oportunidad de relacionarse con el medio natural y la conservación del mismo; oportunidades estas, que se revierten negativamente cuando en la oferta recreativa no son contemplados los gustos y preferencias de la población participante y la correcta selección del lugar para realizar la actividad. El estudio se apoya en diferentes métodos científicos del nivel teórico y empírico, trazándose como objetivo: identificar los principales atractivos para la realización del turismo de aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canimar Abajo”. Su aporte se centra en la elaboración de un documento-manual de fácil consulta para especialistas de la recreación física, donde se muestren los principales atractivos de la zona, sus características y posibles actividades a realizar, viabilizando así el incremento de la oferta y con ello contribuir a la satisfacción de las necesidades recreativas en personas que buscan la aventura en el placer natural.

Palabras claves: *Recreación Física; Turismo de Aventura; Actividades Recreativas.*

SUMMARY

The physical-recreational activities related to adventure tourism have an impact on man, giving him the opportunity to relate to the natural environment and its conservation; These opportunities are negatively reversed when the recreational offer does not take into account the tastes and preferences of the participating population and the correct selection of the place to carry out the activity. The study is based on different scientific methods at the theoretical and empirical level, with the objective of identifying the main attractions for adventure tourism in the areas adjacent to the “Canimar Abajo” Popular Camping. Their contribution is focused on the development of a document-manual that is easy to consult for specialists in physical recreation, where the main attractions of the area, their characteristics and possible activities to be carried out are shown, thus enabling the increase in the offer and with it contribute to the satisfaction of recreational needs in people who seek adventure.

Keywords: Physical Recreation; Adventure trip; Recreational activities.

⁴⁴ Universidad de Matanzas, E-mail: eliseo.suarez@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor, orcid: 0000-0002-0034-3287

⁴⁵ Universidad de Matanzas, E-mail: rene.perera@umcc.cu

⁴⁶ Universidad de Matanzas E-mail: ariel.romeu@umcc.cu

RESUME

Les activités physiques et récréatives liées au tourisme d'aventure ont un impact sur l'homme, lui donnant l'opportunité de s'identifier au milieu naturel et à sa conservation ; Ces opportunités, qui sont inversées négativement lorsque l'offre récréative ne prend pas en compte les goûts et les préférences de la population participante et la sélection correcte du lieu pour réaliser l'activité. L'étude est basée sur différentes méthodes scientifiques au niveau théorique et empirique, avec l'objectif d'identifier les principales attractions du tourisme d'aventure dans les zones adjacentes au camping populaire « Canimar Abajo ». Leur contribution se concentre sur l'élaboration d'un document-manuel facile à consulter pour les spécialistes des loisirs physiques, où sont présentés les principaux attraits de la région, leurs caractéristiques et les activités possibles à réaliser, permettant ainsi l'augmentation de l'offre et avec elle contribuer à la satisfaction des besoins récréatifs des personnes qui recherchent l'aventure.

Mots-clés: Loisirs physiques; Tourisme d'aventure; Activités récréatives.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físico-recreativas en la comunidad y en el medio natural se realizan en sitios específicos, como son en áreas deportivas permanentes, áreas rústicas o en pleno contacto con la naturaleza como lo son el turismo deportivo, marcha de orientación, senderismo, donde se hace imprescindible mantener la integridad del ambiente, verificando su capacidad tanto física como psicológica como soporte de actividades a los efectos de no perturbar la calidad ambiental.

Estas manifestaciones agrupan una gran variedad de actividades físico-recreativas que pueden realizarse en el medio terrestre, acuático o aéreo, con garantía de la integridad del participante, aunque siempre con la percepción de algún riesgo controlado en mayor o menor medida, escenario este, que mueve millones de personas anualmente en todo el orbe en búsqueda de destinos ofertantes de este segmento de mercado.

Aunque en la literatura consultada se evidencia el diverso criterio sobre la conceptualización de turismo, se considera el planteado por Salinas E. cuando afirma que: "el turismo es un fenómeno socio económico característico e irreversible de nuestra época, de considerable importancia en el desarrollo de la sociedad, entre otras causas por la gran

cantidad de personas que en él participan y por su amplia distribución geográfica” (2003, p54).

Continúa Salinas E. argumentando que: “El constante crecimiento del turismo en las últimas décadas está relacionado con múltiples factores, entre ellos se destacan: el aumento y mejor aprovechamiento del Tiempo libre, la elevación del nivel de vida y de salud de la población, el aumento de la actividad intelectual y la transformación vertiginosa de los medios y técnicas de comunicación y transportación” (2003, p55).

Dentro de las variadas clasificaciones de turismo se encuentra la modalidad de Aventura, tema abordado en el presente trabajo y sobre el cual la ATTA (Adventure Travel Trade Association) define: “viaje con una pernoctación mínima que incluya al menos dos de los siguientes tres elementos: actividad física, medio natural e inmersión cultural, donde se establecen dos categorías o subcategorías básicas de turismo de aventura “hard” y soft” duro y suave” (2020, s/p).

Según el Ministerio del Turismo de la República de Cuba (MINTUR) en su Resolución No.50 del 2014 turismo de aventura es: “toda actividad turística que implica determinado esfuerzo físico para cumplimentar el reto y el desafío, con el uso de equipamiento o no y sobre la base del riesgo controlado y la seguridad del turista, sin degradar o agotar los recursos y el medio ambiente”, afirmación conceptual esta a la cual se adjudica la presente investigación” (2014, p).

El espacio turístico escogido como zona de estudio en la investigación corresponde a las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canímar Abajo”, atendiendo a las potencialidades naturales que posee la zona, su relación con antecedentes históricos y su vinculación con las actividades físico-recreativas.

En la actualidad, aunque la realización de actividades de aventura ha tenido relevantes logros en el campo sociológico y psicológico de los clientes que visitan este destino, se han detectado innumerables deficiencias en cuanto a la limitada oferta de actividades físico-recreativas como complemento al Turismo de Aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canímar Abajo”, considerando las potencialidades y atractivos reales de la zona, por lo que el estudio se propone: Identificar los principales atractivos para la realización del turismo de aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canímar Abajo” y su aporte se centra en la elaboración de un documento-manual de fácil consulta

para especialistas de la recreación física, donde se muestren los principales atractivos de la zona, sus características y posibles actividades a realizar, viabilizando así el incremento de la oferta y con ello contribuir a la satisfacción de las necesidades recreativas en personas que buscan la aventura.

DESARROLLO

Generalidades sobre la recreación física y su relación con las prácticas sostenibles del turismo de aventura.

La Recreación Física ha experimentado en las dos últimas décadas un gran auge en el mundo, donde cada vez, es evidentemente mayor el número y la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporadas a las diversas formas de la práctica activa, dada la creciente importancia que posee para conservar el equilibrio en las relaciones hombre - medio en comparación con otras actividades corporales, puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de las actividades físicas.

Coincidiendo con Pérez, A cuando expresa que, “dada la variedad de actividades recreativas, así como su amplitud conceptual se precisa clasificar operacionalmente la misma en cuatro grandes grupos según el interés predominante que satisface al individuo:

Grupo I: Actividades Artísticas y de creación (Satisface un interés estético de expresión. Son las actividades de las artes plásticas, la creación literaria, el teatro, la danza, la música, etc.)

Grupo II: Actividades de los medios de comunicación masiva (Satisfacen un interés de información de comunicación).

Grupo III: Actividades educativo físico-deportivas (Satisfacen un interés motriz. Forman el conjunto de actividades en el que juegan el papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física el campismo, la casa, la pesca, etc.)

Grupo IV: Actividades de alto nivel de consumo. (Estas implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero como en el aspecto social)” (2003, p30).

Finaliza Pérez, A agregando que “al plantear el interés que satisface a cada grupo, hacemos énfasis en que es el interés predominante por cuanto los distintos grupos presentan todos en alguna medida los intereses o funciones de los demás” (2003, p30).

En la práctica de la Recreación Física es necesario establecer de modo organizado un esquema que imponga un régimen adecuado de este fenómeno y sobre lo cual se acepta el criterio de Pérez. A (2003, p127), al afirmar que: “al existir diversas manifestaciones existen múltiples posibilidades de participación:

1. Los juegos recreativos; los cuales según su ubicación pueden ser: Interiores o Exteriores.
2. Deportivas.
3. Actividades profilácticas o de mantenimiento de la condición física
4. Turísticas
5. Manifestaciones recreativas de rehabilitación.
6. Manifestaciones o formas especiales”.

Los objetivos particulares de la Recreación Física son:

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: Respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otros.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico.
5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, citados por Pérez, A (2003, p31), consideran que “en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian partiendo del enfoque de mercado en:

1. Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
2. El turismo.
3. Actividades generales de esparcimiento”.

El turismo, actividad de ocio que se caracteriza por el desplazamiento temporal de personas en la búsqueda de nuevos conocimientos, de interrelacionarse con espacios, con personas,

de huir del estrés de las ciudades, hoy por hoy, es un componente muy significativo para las relaciones interculturales, sociales, económicas y medio ambientales de las sociedades.

Dentro de este amplio sector encontramos al Turismo de Aventura (TA), actividad que es practicada como recreación física, y que en nuestro país se ubica en el subsegmento del Turismo de Naturaleza (antes llamado Turismo Alternativo); un tipo de turismo que es diferente a los convencionales “de sol y playa” o “de negocios”, que en la mayoría de las ocasiones suele ser menos invasivo y más benéfico para el entorno donde se desarrolla.

A continuación, se muestran varias definiciones emitidas por diferentes autores, especialistas y/u organizaciones respecto al Turismo de Aventura:

Partiendo de un enunciado emitido por la (OMT) Organización Mundial del Turismo, esta es una actividad bastante difícil de catalogar, pero al mismo tiempo “cada vez más destinos tratan de posicionarse en este segmento porque reconocen su valor ecológico, cultural y económico” (2019, p3).

La ATTA (Adventure Travel Trade Association), define como turismo de aventuras a: “aquel viaje (con una pernoctación mínima) que incluya al menos dos de los siguientes tres elementos: actividad física, medio natural e inmersión cultural, donde se establecen dos categorías o subcategorías básicas de turismo de aventura: “hard” y “soft” (duro y suave)” (2020, s/p).

Estableciéndose en la primera subcategoría (Aventura Dura o Hard) por lo general un aspecto de riesgo o peligro físico, implicando una descarga de adrenalina, mientras que en la segunda (turismo de aventuras suave o soft), sencillamente busca la exploración de zonas que no son comunes para los viajeros con el propósito de explorar zonas naturales, poco desarrolladas y sensibles culturalmente con la finalidad de experimentarlas mientras se mantienen intactas y sin modificar.

La Resolución No. 50 de 2014 del Ministerio de Turismo (MINTUR) de la República de Cuba establece en su Capítulo I, artículo 2 inciso d, que “Turismo de Aventura es toda actividad turística que implica determinado esfuerzo físico para cumplimentar el reto y el desafío, con el uso de equipamiento o no y sobre la base del riesgo controlado y la seguridad del turista, sin degradar o agotar los recursos y el medio ambiente” (2014, p7).

Como se aprecia en conceptualizaciones anteriores el factor sostenibilidad es elemento inseparable de las buenas prácticas del TA, llegándose a establecer su práctica sobre

indicadores de desarrollo sostenible de obligatorio cumplimiento, que según Troncoso, B (1999, p3) se fundamenta en los siguientes tres principios:

1. La sostenibilidad ecológica garantiza que el desarrollo sea compatible con el mantenimiento de los procesos ecológicos esenciales, de la diversidad biológica y de los recursos biológicos.
2. La sostenibilidad social y cultural garantiza que el desarrollo aumente el control de los hombres sobre sus propias vidas, sea compatible con la cultura y los valores de las personas afectadas, y mantenga y fortalezca la identidad de la comunidad.
3. La sostenibilidad económica garantiza que el desarrollo sea económicamente eficiente y que los recursos sean gestionados de modo que se conserven para las generaciones futuras.

Potencialidades del área seleccionada para la realización del Turismo de Aventura.

El Valle del Río Canímar, situado dentro de los límites de la actual ciudad de Matanzas, es de tipo fluvial, constituye una de las tres principales corrientes fluviales de la bahía de Matanzas. Es un cañón con escarpas erosivas muy abruptas y carcos semidesnudos donde predominan las rocas calizas cristalinas y margas areno-arcillosas. Sus laderas alcanzan pendientes casi verticales de hasta 90m de altura. Un agente natural importante de este paisaje es el río del mismo nombre, el mayor y más caudaloso que desemboca en la bahía matancera, con 12 km navegables. Se orienta hacia el norte y su desembocadura se ubica en la banda oriental de la bahía. A 2 km de esta alcanza una anchura máxima de 100 m y las aguas llegan a 6 m de profundidad.

La vegetación en el perímetro costero está representada por los matorrales xeromorfos que disfrazan las rocas milenarias y estas especies pueden almacenar agua en sus tejidos y vivir en lugares secos y las uvas caletas. Se ven por doquier, próximos a la desembocadura, almácigos, casuarinas y yagrumas. Esta área tiene una exótica naturaleza cubana, donde señalan historiadores que para frenar las operaciones ilegales las autoridades coloniales españolas construyeron, en 1720, el fortín “El Morillo”, ubicado al oeste de la desembocadura del río, artillado con cuatro enormes cañones.

En este valle el visitante podrá constatar variedades zoológicas en peligro de extinción, especialmente 77 especies de aves, de las cuales 50 son residentes permanentes del territorio nacional, fundamentalmente el tocororo (ave nacional de Cuba), carpintero,

zonzún, zorzal, arriero, sinsonte, tomeguín, pedorrera, totí, cernícalo, lechuza, torcaza, gavilán y la garza blanca y azul.

El Río Canímar, sitio natural y arqueológico de especial relevancia, enclave del Monumento Nacional Paisaje Cultural Río Canímar, constituye el primer asentamiento de lo que posteriormente se conociera como Matanzas, y fiel exponente de su desarrollo histórico, social y económico; considerado excepcional dado por la autenticidad de los valores patrimoniales existentes, que lo definen como un paisaje cultural, histórico y arqueológico único. Diversas investigaciones acometidas en el trayecto del río y sus alrededores han revelado que desde la desembocadura hasta más de 10 km tierra adentro, y hasta 1,5 km a ambos lados de las márgenes, hay evidencias del paso y/o asentamiento de diversos grupos aborígenes que migraron desde las Bahamas, América del Sur y el Caribe.

El 1ro de junio de 1994, en función del turismo internacional, se dejaba inaugurada la Base Náutica “Río Canímar”, posteriormente en el 2001 dada la variedad de opciones de recreación junto a la naturaleza que van más allá que las características de una base náutica se nombra oficialmente Parque Turístico “Río Canímar”.

Inventario de atractivos representativos de la Zona.

El inventario a estos atractivos constituye un registro identificativo de los elementos que por sus cualidades naturales y/o culturales puedan constituir una motivación hacia la realización de actividades de aventura en la zona y su materialización ocurre a través de la aplicación del método de la observación científica, como técnica empírica que permite la selección de estos atractivos. La aplicación de este instrumento fue realizada durante los meses enero – febrero del año 2020 por un equipo conformado por nueve (9) integrantes:

Un especialista de la Empresa Flora y Fauna de la Provincia de Matanzas.

Tres (3) profesores de la Disciplina Recreación pertenecientes al Departamento Didáctica del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas.

Cinco (5) estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, que se encuentran vinculados al Proyecto Institucional “Interacción Social”, en la Tarea “La Recreación Física en el entorno social y universitario” y Subtarea “Las actividades del Turismo de Aventura”.

Esta es realizada durante varios recorridos efectuados por el grupo observador en la zona, con el objetivo de identificar los principales atractivos naturales y/o culturales que

posibiliten la realización de actividades físico-recreativas para potenciar al turismo de aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canimar Abajo”.

Los resultados obtenidos en las observaciones son expuestos según su tipología y características.

Tabla # 1 Exposición de los atractivos naturales y/o culturales a emplear en la realización de actividades físico-recreativas para potenciar al turismo de aventuras en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canimar Abajo”, identificados por medio de las observaciones realizadas en la zona.

No.	Nombre del Atractivo	Tipo	Localización	Principales Características	Posibilita la realización de actividades como:	Foto
1	Cementerio Aborigen	Cultural	Ubicado a 4.5 Km al este de Matanzas, el mismo se encuentra enclavado en la instalación de Campismo Canimar Abajo	La presencia de restos óseos sitúa la cronología de Canimar Abajo en el 2 340 a.n.e., es decir, un milenio antes de lo reconocido hasta el momento	Caminatas Ecoturísticas	
2	Monumento a Antonio Guiteras y Carlos Aponte	Cultural	Kilómetro 5 de la carretera a Varadero	En las cercanías donde hoy se levanta el puente que lleva el nombre de uno de ellos y específicamente en la zona donde se entabló el tiroteo donde murieron ambos revolucionarios, se yergue este monumento en honor a su memoria.	Caminatas Ecoturísticas	
3	Museo Memorial “El Morillo”	Cultural	Entrada a la Bahía de Matanzas por el Km 5 de la Carretera a	Se construye en la primera década del siglo XVIII, en el año 1720. Edificación erigida	Caminatas Ecoturísticas	



			Varadero, distancia de 1.2 Km	a unos metros de la desembocadura del río Canimar, ayer parte del cinturón defensivo de la ciudad matancera, asiento de un registro de aduana y apostadero naval, hoy Museo Memorial y Monumento Nacional		
4	Puente “Antonio Guiteras”	Cultural	Kilómetro 5 de la carretera a Varadero	Presenta 3 arcos de 66,3 metros de luz cada uno y tramos de 40,8 del lado de Matanzas y 57,3 del lado de Varadero, hasta alcanzar una longitud total de 297 m Es un puente de arcos de hormigón con tablero de 5 vigas en su sección transversal, con altura por encima de los 35 m. Consta de 2 armaduras espaciales espaciadas a 7,95 m. El ancho de la calzada es de 12 m y el total es de 15,9	Puenting	
5	Laguna de Maya	Natural	Se ubica en la parte oriental del municipio Matanzas, limitando al norte con el mar Caribe, al este con el poblado de Carbonera (0.5 km), al Oeste con la ciudad de Matanzas (9 Km) y al Sur con la	Área protegida marino-costera, forma parte del Sistema Provincial de Áreas Protegidas. Este Refugio de Fauna posee una extensión de 444.6 ha, de ellas 115.2 ha en el área marina, incluyendo los arrecifes coralinos de Maya	Cicloturismo Caminatas ecoturísticas Senderismo Observación de flora y fauna	

			autopista Matanzas – Varadero			
6	Río Canimar	Natural	Situado en las inmediaciones de la Ciudad de Matanzas, se ubica su nacimiento en Santa Ana, Municipio Limonar, orientando sus 19 km de extensión hacia el norte desembocando en la banda oriental de la Bahía de Matanzas	Constituye una de las 3 principales corrientes fluviales que tributan a la bahía de Matanzas, en la costa norte de Cuba. En su recorrido se atesoran importantes zonas arqueológicas donde se localizan numerosas evidencias de asentamientos de comunidades paleolíticas, mesolíticas y neolíticas	Kayak Paseos en Botes	
7	Desembocadura del Río Canimar.	Natural	Se ubica en la banda oriental de la Bahía de Matanzas (Ver Ubicación del Río Canimar)	Hacia la desembocadura, donde se encuentra el Campismo “Canímar Abajo” y otras instalaciones de interés turístico, aumenta la deposición de aluviones la cual forma una estrecha llanura. La boca del Canímar, de márgenes rocosas, tiene entre la Punta Comandante al Este, y la Punta Páez al Oeste, unos 400 m de ancho. La profundidad en su desembocadura es de 2,8 metros, que aumenta a 3,7 m debajo del puente y a 6 m en el primer meandro	Snorkel Kayak Pesca Recreativa	
8	Pendientes Rocosas	Natural	Se ubican al este de la	Las formaciones geológicas son de	Escalada Rappel	

	(Farallones) que superan los 30 m de altura.		ciudad de Matanzas (4.5 Km) hacia las inmediaciones de la desembocadura del Río Canimar en ambas márgenes de este	edad calculada como Neógeno-Mioceno. Recientes movimientos ascendentes de las márgenes del río provocaron procesos de erosión vertical de las aguas, conformando interesantes farallones que constituyen uno de los mayores valores estéticos del lugar. Estas laderas calizas en la zona llegan a alcanzar una altura de 40 metros y sus cimas son aplanadas		
9	Valle del Río Canimar.	Natural	Se encuentra ubicado a 4,5 Km al este de la ciudad de Matanzas, Abarcando una extensión de 506,9 ha	Elemento Natural Destacado, con significación provincial, integrando de esta forma la red de Áreas Protegidas. Posee una extensión de 506,9 ha. La categoría actual puede cambiar en un futuro, en dependencia de nuevos proyectos de investigación	Cabalgatas Observación de Flora y Fauna	
10	Playa “El Morillo”	Natural	Entrada a la Bahía de Matanzas por el Km 5 de la Carretera a Varadero, distancia de 1.2 Km	Esta playa se caracteriza independientemente de la belleza natural y paisajística de la zona, por poseer olas suaves, lo que permite disfrutar de sus aguas, que como en todo el Caribe, son tibias y deliciosas para	Snorkel	

				nadar		
11	Bahía de Matanzas	Natural	Se ubicada en la costa norte de la provincia de Matanzas, al este noreste de la ciudad del mismo nombre, en los 23° 05' latitud norte y los 81° 31' longitud oeste	Se trata de una bahía abierta, su profundidad es de 546 metros en su boca, por lo que resulta la segunda bahía de Cuba en profundidad, esta penetra entre las puntas Rubalcava y Maya. Las costas tienen un perímetro de aproximadamente 19 km, y un espejo de agua de 35,8 km ² y almacena un volumen de 7 618 000 000 000 de m ³ de agua	Pesca Actividades acuáticas	
12	Base de Campismo Popular "Canimar Abajo"	Cultural	Carretera Vía Blanca, en el km 5, Poblado Canimar, Municipio de Matanzas.	Inaugurado el 15 de abril de 1984. En estos momentos cuenta con 17 cabañas con una capacidad de 84 campistas, un restaurante, cafetería, cocina, kiosco en divisa, pista de baile y enfermería	Centro Base de actividades náuticas y terrestres	

CONCLUSIONES

La consulta de las diferentes fuentes bibliográficas permitió acceder a los fundamentos teóricos en relación al turismo de aventura y a la recreación física, lo cual refrenda la

intención del presente estudio sobre el levantamiento de los principales atractivos de la zona.

Se elabora un documento sobre la base del resultado de las herramientas investigativas aplicadas, donde se exponen los principales atractivos para la realización del turismo de aventura en las áreas adyacentes al Campismo Popular “Canimar Abajo” y la posible actividad del turismo de aventura a realizar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adventure Travel Trade Association, ATTA (2020). [Web oficial] Disponible en: <http://www.adventuretravel>. Consultado: 21 de febrero de 2020.
- Marrero, M. et al. (2014). Parque Natural Recreativo Canimao, propuesta para un producto turístico. Retos Turísticos, Vol. 13, No. 3.
- Ministerio de Turismo de la República de Cuba, MINTUR (2014). Tabloide Resolución No. 50/2014. Gaceta Oficial de la República de Cuba.
- OMT (2019). Turismo: Panorama 2020. Previsiones mundiales y perfiles de los segmentos de mercado. Organización Mundial del Turismo. Ed. Madrid.
- Pérez, A (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. Editorial Deportes. La Habana.
- Salinas, E (2003). Geografía y Turismo. Aspectos territoriales del manejo y gestión del Turismo. Ed. Mares.
- Salinas, E. et al. (1999). El turismo en Cuba. Un análisis geográfico. Disponible en: <http://dx.doi.org>
- Salinas, E. et al. (2019). El turismo en Cuba: Desarrollo, retos y perspectivas. Disponible en: <http://dx.doi.org/10>
- Suárez, E. et al (2000). Manual teórico práctico para el animador turístico. Universidad de Matanzas.
- Troncoso, B (1999, mayo), Turismo sostenible y ecoturismo [ponencia]. IX Convención Nacional de Estudiantes de Hotelería y Turismo, Venezuela, pág. 3.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL PATRON DE LA MARCHA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN LA ETAPA POST COVID

Autores: Lic. Sandra Ela Cabrera⁴⁷, Lic. Bárbaro Rodualdo Roque Urrutia⁴⁸, M.Sc. Naykel Lázaro Alonso Morejón⁴⁹, Pablo Silvio Campos Baró⁵⁰

RESUMEN

El ejercicio físico ayuda a conseguir y mantener un estado de completo bienestar físico, mental y social, también a disfrutar plenamente de la vida. Es evidente que envejecer trae consigo cambios en el orden biológico los que atentan contra el adecuado desempeño y las posibilidades de desarrollar disímiles tareas. Por esa razón los autores de esta investigación elaboramos un sistema de ejercicios para mejorar el patrón de la marcha en personas de la tercera edad en la etapa post covid, ya que mantener un alto nivel de movilidad es esencial para envejecer bien, además posibilitan la ejecución de actividades diarias básicas. La etapa post covid deja a su paso trastornos del orden físico, psicológico, entre otros. Un largo tiempo de encierro para mantener el necesario distanciamiento social y evitar el contagio trajo consigo la inactividad a este grupo etario por ser el más vulnerable al virus. El programa de la cultura física en nuestro país que atiende de forma directa a las personas mayores debe tener en cuenta que tanto tiempo de inactividad deja en los ancianos una afectación considerable sobre el patrón de la marcha siendo este esencial para sus actividades dentro de su hogar y fuera de este. Ganar autonomía y poder desplazarse de forma segura para evitar accidentes indeseables es una garantía para ellos y para sus familiares.

Palabras clave: persona mayor; movilidad; actividades diarias básicas.

ABSTRACT

⁴⁷ Universidad de Matanzas, sandra.cabrera@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesora, orcid: 0000-0003-1688-4763

⁴⁸ Universidad de Matanzas, barbaro.roque@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor, orcid: 0000-0001-8117-7585

⁴⁹ Universidad de Matanzas, naykel.alonso@umcc.cu, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor, orcid: 0000-0002-3819-3202

⁵⁰ Universidad de Matanzas, pablo.campos@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesora, orcid: 0000-0002-0149-8766

The physical exercises help to keep and achieve a state a complete physical, mental and social benefit to enjoy a plenty life. Is evident the elder age bring us a lot of biological changes strike against to the possibility of well develop to do some tasks. Keeping a high level of mobility is essential to age, also possibility make well the basic activities tasks. The post covid stage leave physical and psychological problems. A large time of keep in was necessary to take care the eldest people. The old population is the most vulnerable group for the virus. The our physical culture program pay attention in the old people, so much time of inactivity leave several affection over the mobility inside and out their home. Win autonomy to can walk more safety and avoid accidents is a guaranty for them and their family.

Key words: eldest people; mobility; basic diary activities.

RÉSUMÉ

L'exercice physique aide à atteindre et à maintenir un état de bien-être physique, mental et social complet, aussi pour profiter pleinement de la vie. Il est évident que le vieillissement entraîne des changements dans l'ordre biologique qui menacent de bonnes performances et les possibilités de développer des tâches différentes. Le maintien d'un indice de mobilité élevé est essentiel pour bien vieillir, en plus de permettre l'exécution des activités quotidiennes de base. Le stade post-covid laisse derrière lui des troubles d'ordre physique et psychologique, entre autres. Une longue période d'enfermement pour maintenir l'éloignement social nécessaire et éviter la contagion a entraîné l'inactivité de cette tranche d'âge car elle est la plus vulnérable au virus. Le programme de culture physique de notre pays qui s'occupe directement des personnes âgées doit tenir compte du fait que tant de temps d'inactivité laisse les personnes âgées un effet considérable sur le modèle de marche ceci étant essentiel pour leurs activités a l'intérieur et a l'extérieur de la maison. Gagner en autonomie et pouvoir se déplacer en toute sécurité pour éviter les accidents est une garantie pour éviter les accidents est une garantie pour eux et leurs familles.

Most clés: personne âgée ; mobilité activités ; quotidienne de base.

INTRODUCCIÓN

El año 2020 está y estará ligado indisolublemente por la trágica aparición del Coronavirus responsable de la enfermedad Covid 19 llamada así por su origen en China en los últimos meses del año 2019. Esta enfermedad azota al planeta y deja todavía un saldo considerable

de muertes. El grupo etario más afectado es el de las personas mayores. La Covid 19 en un organismo que sufre de enfermedades crónicas no transmisibles complica la evolución del paciente hasta provocar la muerte del mismo.

En nuestro país el sistema de salud demostró su efectividad en el manejo y control de la pandemia evitando los estragos desmedidos característicos de la misma por su alta transmisibilidad. Teniendo en cuenta el envejecimiento poblacional que posee Cuba ubicándonos en los primeros lugares de Latinoamérica en este sentido, no tuvo que lamentar grandes pérdidas y fueron protegidos por el gobierno revolucionario de forma eficaz.

El aislamiento necesario para evitar el contagio trae consigo afectaciones en el desempeño físico de los adultos. El encierro frena la posibilidad de desplazamiento y entorpece el ritmo de la marcha sin mencionar los daños en los diferentes sistemas del organismo que en estas edades su reversión se vuelve lenta y difícil.

Durante las etapas de flexibilización de las medidas restrictivas se observan en las calles grupos de adultos mayores que no sin descuidar las medidas de distanciamiento social salen a las calles para reanudar de cierta forma sus quehaceres diarios, se les oye hablar de temor e incertidumbre, de dolores provocados por el ostracismo de los días de encierro y de algunos que ya no pueden salir a la calle.

Por todas estas razones elaboramos un sistema de ejercicios para mejorar el patrón de la marcha en personas de la tercera edad en la etapa post covid.

DESARROLLO

Desde el nacimiento hasta las últimas horas de vida es a través del cuerpo y del movimiento la manera mediante la cual interaccionamos constantemente con nuestro entorno. Cuerpo y movimiento son dos términos estrechamente relacionados entre sí. El movimiento garantiza el correcto funcionamiento del organismo y a su vez, un cuerpo sano es base fundamental para el movimiento libre.

La realización de actividad física sistemática y controlada es una clara herramienta de influencia positiva para preservar, conservar y promocionar los múltiples factores que intervienen en el mantenimiento de un cuerpo sano a través de los años.

La capacidad de moverse con éxito por distintos entornos ya sea subir y bajar escaleras, superar obstáculos, cruzar calles, requiere un patrón de marcha que sea flexible y adaptable.

La acción de caminar es de naturaleza cíclica, la misma se define como el intervalo entre el primer contacto del talón de un pie con el suelo y el siguiente contacto con el suelo del talón de ese mismo pie. Los músculos importantes para la marcha son: los extensores de la cadera, los extensores de la rodilla, los flexores plantares y dorsiflexores y un grupo de músculos abductores de la cadera. Siendo de suma importancia mantener la fuerza en este grupo de músculos. La marcha depende del sistema somatosensorial, de la visión y del sistema vestibular, todos ellos desempeñan un papel importante en la estabilización de la misma.

La fuerza muscular se va perdiendo progresivamente a lo largo de los años y a pesar de que hasta los 50 años es una disminución suave y gradual, después de este periodo se produce un deterioro agudo en el que se registra hasta un 15% de merma por década hasta cumplir los 70, a partir de esta edad el descenso llega a ser del 30%, entre los 65 y 84 años puede existir a disminución de la potencia muscular cercana a 1,5% por año. (Young and Skelton 1994).

Los cambios de la marcha en la tercera edad se evidencian en las variables de la velocidad de la misma. La longitud de la zancada se hace más corta, este cambio también afecta negativamente el balanceo de los brazos, el contacto de los pies con el suelo, la rotación de la cadera, las rodillas y los tobillos. La marcha se reduce aún más cuando de sortear obstáculos se trata.

Por las condiciones antes mencionadas es de sobrada importancia un tratamiento adecuado en cuanto a la movilidad se refiere, haciendo énfasis en la marcha.

Desafortunadamente los cambios en los sistemas corporales por causa del envejecimiento son inevitables, afectando de forma negativa la movilidad en el adulto mayor. Dichos cambios antes mencionados por la autora y la creciente necesidad de atención hacia este sector tan vulnerable le hacen investigar sobre el tema y la población adulta.

Primeramente se propone realizar una pesquisa mediante una planilla de control que nos permita conocer la existencia de enfermedades crónicas no transmisibles, patologías y de otro tipo. Por este método conoceremos también ciertos hábitos y la frecuencia en que sube y baja las escaleras o camina. También podremos conocer en qué medida afectó la etapa de aislamiento durante la pandemia en su salud y en la calidad de su desempeño motriz.

La realización de actividades físicas de forma sistemática y bajo control profesional constituye una influencia positiva para preservar y conservar un cuerpo sano a pesar de los años.

La pérdida de masa muscular y la disminución del área de sección transversa del músculo, son las responsables de la disminución del metabolismo basal, de la pérdida de fuerza y de la disminución de la movilidad. Esta situación es dos veces más aguda en hombres que en mujeres (Kimyagarov, Klid et al. 2010).

Por consiguiente elaborar un sistema de ejercicios que puedan realizar de forma sencilla, donde seamos capaces de enseñarles a realizar los mismos en cualquier horario y lugar que les sea más cómodo, estaremos dotándolos de las herramientas necesarias para que de forma autónoma se identifiquen con los mismos y puedan llevar una vida más saludable y un desempeño más eficiente en su actuar diario.

Las caídas son habituales en los adultos mayores, y, con frecuencia, dan lugar a lesiones y traumas psicológicos. Las caídas también generan tasas elevadas de morbilidad y mortalidad. De hecho, las caídas son la primera causa de muerte en los adultos de 65 años o más (Hoyert, Kochanek y Murphy, 1999).

Con el envejecimiento se provoca una pérdida selectiva de fibras de contracción rápida tipo II. Esta disminución del porcentaje de fibras rápidas hace que el tiempo necesario para conseguir una tensión máxima muscular aumente y guarda una relación directa con la velocidad de reacción. (Lexell 1995; suetta, aagaard et al. 2007). Este hecho va a aumentar las posibilidades de sufrir caídas y como consecuencia, la mayor probabilidad de sufrir fracturas óseas.

Aunque su riesgo de caídas pueda disminuir a corto plazo como respuesta a su menor exposición, el riesgo a largo plazo aumenta significativamente a medida que declina su nivel funcional físico y su confianza en la capacidad para realizar ciertas actividades o aventurarse en entornos más exigentes (Tinetti, Mendes de León, Doucette y Baker, 1994).

El empleo de los ejercicios y la frecuencia de los mismos dependerán en gran medida de cada uno de los participantes atendiendo a sus características individuales. Por supuesto todo esto con el debido uso de los ejercicios de calentamiento, estiramiento y la adecuada respiración y relajación para obtener el éxito de los mismos.

En cuanto a la movilidad es necesario generar una serie de actividades para ayudar a los adultos mayores a desarrollar un patrón de la marcha más flexible y eficaz. El acto de caminar constituye una de las actividades más complejas que realizamos como seres humanos. El sistema musculoesquelético desempeña un papel importante en la locomoción aportando la fuerza necesaria para sostener el cuerpo mientras nos desplazamos. También es de suma importancia un grado adecuado de movilidad en las articulaciones del tronco y de las extremidades inferiores.

En los adultos mayores se observan una serie de cambios en cuanto a la marcha se refiere:

- _ Reducción de la velocidad.
- _ Menor frecuencia de los pasos.
- _ Acortamiento de la longitud de los pasos.
- _ Aumento de la anchura de la zancada

Cuando es necesario salvar obstáculos, los adultos mayores reducen de forma considerable la velocidad de la marcha dando pasos más lentos y cortos al acercarse al mismo. Es recomendable realizar caminatas regulares para mantener la movilidad con un aumento progresivo de la velocidad y la duración de las mismas, recomendando una trayectoria segura para su realización exitosa.

El ejercicio debe formar parte en la vida cotidiana de todas las personas. Los adultos mayores deben mantenerse activos tanto como sea posible para garantizar numerosos beneficios y vivir una vida más saludable. Actividades de intensidad moderada realizadas a diario con una duración mínima de 30 minutos o distribuirse durante el día en periodos de 10 a 15 minutos para de esa forma asegurar un desempeño más productivo.

Los ejercicios de movilidad atendiendo a la marcha deben tener como prioridad:

- _ La ejecución de las caminatas de forma sistemática.
- _ La realización de esta actividad de forma segura.
- _ Caminar realizando cambios de direcciones y de velocidad (bajo supervisión de un profesional).

Al igual que en la realización de todo ejercicio físico se recomienda el calentamiento adecuado, por supuesto el estiramiento, la recuperación, los estiramientos y la relajación.

Conclusiones

Con este trabajo se pretende darle una adecuada atención a nuestro adulto mayor, ese que trabaja a nuestro lado, al que le pasamos por al lado a toda prisa, al que a veces no tenemos en cuenta al subir escaleras o al abordar el ómnibus. La vida cotidiana no nos hace detenernos un segundo para ver o percatarnos de las necesidades de esos seres tan necesarios.

Los profesionales de la Cultura Física tenemos un compromiso con nuestros Adultos Mayores, no pocas investigaciones se han realizado sobre el tema pero aun así tenemos que redoblar esfuerzos y seguir trabajando para lograr en este grupo etario una mayor autonomía en su desempeño, en su calidad de vida.

Sistemas de ejercicios encaminados hacia un mejoramiento, un paliativo para el cuerpo y para el alma, sin fórmulas mágicas, de forma real y didáctica donde seamos capaces de dotarlos de sus propias armas, de las herramientas básicas para realizarlos. Tener en cuenta la motivación, la alegría, no resta emoción la edad que podamos tener si cuando de mejorar nuestra salud de trata, no resta importancia el trabajo cuando contribuye a la salud. Ganémosle así a la pandemia y llevémonos el triunfo que es la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Young, A., and Skelton, D.A. (1994). Applied physiology of strength and power in old age. Int J Sports Med,
- Kimyagarov, S., and Klid, R. (2010). Body composition and mortality of nursing home elderly residents. Arch Gerontol Geriatr. CENCSUT.
- Hoyert, D.L., Kochanek, K.D. and Murphy, S.L. (1997). Deaths: Final data for 1994. National Vital Statistics Report.
- Lexel, L, K.D. (1995). Human aging, muscle mass and fiber type composition. Gerontol a Biol. Sci. Med. Scj.
- Suetta, C., and Aagaarg, P. (2007). Muscle size, neuromuscular activation, and rapid force characteristics in elderly men and women. J Appl Physiol.
- Tinetti, M.E., Mendes de Leon, C.F., Doucette, J.T. and Baker, D.I. (1994). Fear-of-falling and fall-related efficacy in relationship to functioning among community-living elders. Journal of Gerontology.

ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES PARA AFRONTAR EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO DURANTE Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA COVID-19

Autoras: M. Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín⁵¹, M. Sc. Annabel López Marrero⁵²
M. Sc. Viviana Hernández Leiva⁵³

RESUMEN

El artículo aborda el uso de la actividad física como un medio eficaz para las personas mayores en el período de confinamiento, producto a la pandemia COVID-19, con el objetivo de favorecer la salud física y mental de esta población. Se emplearon como base metodológica de la investigación métodos del nivel teórico y del nivel empírico, que permitieron el cumplimiento de los objetivos propuestos. En consecuencia, se ofrecen los resultados del diagnóstico que fundamenta la situación problemática, así como la actividad física utilizada en personas mayores, para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19. Los efectos de su aplicación dan a conocer las transformaciones e impacto positivo notable de la propuesta de actividades concebida como resultado científico, en mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar general de este grupo etario.

***Palabras clave:** Actividad física; personas mayores; distanciamiento física*

SUMMARY

The article addresses the use of physical activity as an effective means for the elderly in the period of confinement, a product of the COVID-19 pandemic, with the aim of promoting the physical and mental health of this population. Methodological base of the investigation was used methods of the theoretical level and the empirical level, which allowed the fulfillment of the proposed objectives. Consequently, the results of the diagnosis that support the problem situation are offered, as well as the physical activity used in older people, to face the physical distancing in time of COVID-19 and post-COVID-19 recovery

⁵¹ Universidad de Matanzas 1Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefa de Disciplina Teoría y Práctica del Deporte, orcid: 0000-0003-3963-8442 niurka.castaner@umcc.cu

⁵² Dirección Municipal de Deportes en Unión de Reyes annabel.lopez@umcc.cu Combinado Deportivo “Napoleón Heredia”, Profesora, orcid:0000-000-3771-8732

⁵³ Dirección Municipal de Deportes en Unión de Reyes viviana.leiva@umcc.cuCombinado Deportivo “Napoleón Heredia”, Subdirectora de Cultura Física, orcid: 0000-0001-8592-7072

stage. The effects of its application reveal the transformations and notable positive impact of the proposed activities conceived as a scientific result, in improving the quality of life and the general well-being of this age group

Keywords: Physical activity; old people; physical distancing.

RÉSUMÉ

L'article traite de l'utilisation de l'activité physique comme moyen efficace pour les personnes âgées en période de confinement, un produit de la pandémie COVID-19, dans le but de promouvoir la santé physique et mentale de cette population. La base méthodologique de l'enquête a été utilisée des méthodes du niveau théorique et du niveau empirique, qui ont permis la réalisation des objectifs proposés. Par conséquent, les résultats du diagnostic qui soutiennent la situation problématique sont proposés, ainsi que l'activité physique utilisée chez les personnes âgées, pour faire face à la distanciation physique dans le temps de la phase de récupération COVID-19 et post-COVID-19. Les effets de son application révèlent les transformations et l'impact positif notable des activités proposées conçues comme un résultat scientifique, dans l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être général de cette tranche d'âge

Mots clés: activité physique; personnes majeures; distanciation physique.

INTRODUCCIÓN

La reciente aparición de la pandemia el COVID-19, ha tenido como consecuencia el confinamiento de la población en sus domicilios, afectando de forma repentina sus hábitos y rutinas. Esta nueva situación a la que se enfrentan las personas puede dar lugar a problemas de salud mental (estrés, depresión, ansiedad), y otros originados por falta de ejercicio físico. La población más vulnerable a esta pandemia son las personas mayores, sobre todo aquellos con patologías crónicas asociadas, que, si contraen la enfermedad, presentan una mayor probabilidad de manifestar síntomas más graves. Por lo que la autora de este artículo considera que, para este segmento de población, la actividad física no es solo recomendable, sino que es necesaria.

Homero Gac. (2020) al referirse a este grupo poblacional, señala que la edad ha pasado a ser uno de los factores de riesgo ante el COVID-19, pese a esto, las medidas de protección que conocemos son efectivas para mantenerse sin la enfermedad en cualquier grupo etario y sabemos que la principal, quedarnos en casa, puede resultar un poco engorrosa si no

contamos con suficiente apoyo, lo que supone que al permanecer en casa uno de nuestros objetivos debe ser cuidar la salud mental.

Para mantener estimulada la mente, este propio especialista apunta a una rutina y puntualiza, el quedarse en casa no significa quedarse en cama: “Levántese, vístase, haga la mayor cantidad de actividades físicas posibles dentro del hogar (camine en el patio o en el pasillo o siga pautas de ejercicios entregadas por las autoridades), realice actividades estimulantes como leer, aprender algo nuevo, etc.”.

La autora alude que no solo el objetivo al permanecer en casa es cuidar la salud mental y estimular esta, sino también cuidar la salud física y cuidar el cuerpo, a través de esa propia rutina.

Otro académico como Fergusson. (2020) plantea que esta situación de crisis puede generar un estado de incertidumbre, donde probablemente la sintomatología ansiosa logre intensificarse más o aparezca. Refiere además que a otras complicaciones de base que puedan tener como trastornos depresivos o síntomas depresivos, hay que estar muy atento porque la situación de aislamiento los enfrenta a una mayor vulnerabilidad, por lo que es necesario mantener vías de contacto más constantes, indicó.

Finalmente, Fergusson. (2020) señala la importancia de elaborar una rutina diaria que los mantenga activos, porque lo que se necesita es tener una sensación de control de nuestra vida y la rutina lo que hace es estructurarnos y darnos control sobre nuestro espacio íntimo que es nuestra casa.

En este sentido, viendo la realidad, las exigencias que la sociedad impone y lo que está aconteciendo en la práctica diaria, se presenta como situación problemática: insuficiente utilización de actividad física en las personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19.

En relación a este asunto para conocer las disímiles causas que generan dicha situación se realiza un diagnóstico exploratorio inicial en la etapa de enfrentamiento a la pandemia, en apoyo al Sistema de Atención a la Familia (SAF) y las casas de abuelos en entrega de alimentación, medicamentos y otros productos a sus hogares. En los resultados obtenidos se presentan las contradicciones siguientes:

-Tendencia a incremento de síntomas de ansiedad y cuadros depresivos al verse privados de su rutina diaria o sentirse vulnerables ante la pandemia, fundamentalmente en aquellos que viven solos.

-Disminución de los roles sociales y la práctica de actividades físicas en aquellas personas que la realizaban de manera sistemática

-Desconocimientos de familiares o de las propias personas mayores de las actividades a realizar en la etapa de confinamiento y después de esta.

Es de señalar, que la actividad física planificada y adaptada a las condiciones físicas de las personas mayores es un factor que contribuye a la mejora de la salud y a una mejor calidad de vida en estas edades, pero es absurdo pensar que su práctica se pueda ejecutar de manera eventual e incontrolada, sin la supervisión de un especialista, por lo que el primer paso será la realización de un chequeo médico previo.

Por consiguiente, es necesario que antes de comenzar una rutina de actividad física se esté seguro de que las personas puedan realizarlo y para ello se debe buscar los consejos o valoración de profesionales calificados, siendo este definitivamente pertinente.

Soto Pamela. (2020) explica que el incorporar la actividad física en la rutina de las personas mayores permite mantener las condiciones de movilidad y flexibilidad, evitando el deterioro de los rangos articulares y la muscula

tura. Por otro lado, la académica recomienda una rutina de ejercicios en la mañana y en la tarde, de 15 a 20 minutos de duración. Para la mañana sugiere ejercicios de movilidad general, en todas las articulaciones del cuerpo, partiendo por el cuello, brazos, muñecas y columna, en la medida en que el cuerpo brinde esa posibilidad. Enunciando privilegiar la movilidad de extremidades inferiores como caderas, rodillas y tobillos, que se puede hacer en posición de pie o sentado en una silla. Sugiere, que una buena idea es utilizar un espejo para observar cómo realiza los ejercicios, y si se pudiese acompañar la rutina con una buena música, para que sea algo dinámico y entretenido, mucho mejor. Durante la tarde, propone realizar trabajo de fuerza de algún grupo muscular, principalmente las piernas (en una silla para sentarnos y pararnos), trabajar la musculatura del cuádriceps flexionando y estirando las piernas, alegando que se puede añadir un peso extra, amarrándolo al nivel de los pies o trabajando con una banda elástica.

Todo lo antes expuesto permite analizar el contexto que se trabaja y plantear el siguiente propósito de la presente investigación: proponer actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y en etapa de recuperación post COVID-19.

El alcance del presente estudio se sustenta en tres directrices esenciales:

- 1- Es pertinente que las personas mayores realicen actividad física regular para evitar, reducir o revertir muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. La práctica de esta es un medio necesario dentro de las actividades cotidianas del diario vivir, no solo para mantener la salud (Hamer et al., 2014), también conlleva mejora en algunos de los componentes de la aptitud física (Chodzko-Zajko, 2009), aumenta la capacidad cardiorrespiratoria (Charansonney, 2011), la fuerza muscular y la flexibilidad (Hernández et al., 2014), disminuye el porcentaje de grasa corporal (Chodzko-Zajko, 2014).
- 2- Porque ofrece como resultado del estudio realizado de la teoría, concepciones y posicionamientos teórico-metodológicos acerca de la actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19, lo que enriquecerá la asignatura Cultura Física Terapéutica y las orientaciones metodológicas dirigidas al adulto mayor.
- 3- Por la utilidad de las actividades físicas que se aportan para lograr que las personas mayores mejoren su salud y calidad de vida y reduzcan los efectos negativos que pudiesen producir el proceso de confinamiento producto a la pandemia COVID-19, como resultado de la aplicación de dichas actividades.

DESARROLLO

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra compuesta por 84 participantes, distribuidos de la siguiente manera: 56 personas mayores que reciben el servicio en el Sistema de Atención a la Familia y casas de abuelos, 13 profesionales del INDER, colaboradores en la prestación de estos servicios, entre ellos: 1 metodólogo y 12 profesores de Cultura Física, así como 5 representantes comunitarios y 10 familiares de los beneficiados, todos utilizados en el diagnóstico y en la aplicación de la metodología. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el hipotético-deductivo y el sistémico-

estructural-funcional. En cuanto a los métodos empíricos se utilizó el análisis de documentos, la encuesta y la entrevista.

Análisis de documentos: se utilizó con el objetivo de determinar los contenidos de los documentos siguientes:

- Orientaciones metodológicas del Adulto Mayor.
- Programa de la asignatura Cultura Física Terapéutica de la carrera Cultura Física.
- Publicaciones y artículos de estudios similares con la actividad física en personas mayores
- Revisión y procesamiento de diversos artículos relacionados con la actividad física en personas mayores en período de confinamiento en tiempo de pandemia COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19, para conformar las diferentes actividades.

El análisis de las orientaciones metodológicas para el adulto mayor y el Programa de la asignatura Cultura Física Terapéutica, se realizó para constatar la existencia de indicaciones en relación al trabajo con la actividad física en esta edad. Permitió, además realizar una búsqueda minuciosa sobre la temática de referencia en las diferentes fuentes disponibles, las cuales se encuentran delimitadas en la bibliografía, con el fin de probar las virtudes que produce la actividad física.

La participación en apoyo a las tareas de choque en el municipio Unión de Reyes producto a la pandemia COVID-19 en entrega a domicilio de alimentación y otros menesteres a los comensales del Sistema de Atención a la Familia (SAF) y casas de abuelos, permitió recopilar información a través de los propios beneficiarios, familiares, representantes comunitarios, profesores y metodólogos del INDER municipal participantes en estos servicios, para fundamentar la problemática existente, identificar el problema y proponer las actividades físicas, para ello:

La encuesta: se aplica a metodólogo y profesores Cultura Física, con el objetivo de seleccionar las actividades a desarrollar en este período, además para determinar los conocimientos que poseen sobre las actividades físicas y sus criterios relacionados con la realización de las mismas en estas edades.

La entrevista: se aplica a personas mayores, familiares y representantes comunitarios, para determinar los conocimientos que poseen acerca de las actividades físicas en este período. En los resultados obtenidos se demuestra el desconocimiento de los mismos sobre las

actividades a realizar en confinamiento de la pandemia COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19.

Resultado del diagnóstico exploratorio inicial.

En los resultados del diagnóstico se constató que el 100% de los encuestados consideran la necesidad de realizar por parte de las personas mayores actividad física durante el período de confinamiento producto a la pandemia y en etapa de recuperación post COVID-19, reconociendo que en esta situación es de vital importancia y coincidiendo con los criterios de Méndez M.(2004) plantean que el componente de la resistencia cardiorrespiratoria tiene repercusión en problema de tipo cardiovascular, la fuerza muscular es trascendental en estas edades, y el mantenimiento de la flexibilidad tiene gran utilidad. Asimismo, la capacidad de desplazamiento (caminar), también es un factor primordial en la composición corporal, especialmente en el aumento o disminución de la grasa del cuerpo. Estos profesionales puntualizan, además no ser exclusivo solamente a este grupo poblacional, sino de igual forma incluir en la rutina a niños, jóvenes y adultos; en fin, a toda la familia en acompañamiento a los mayores, ocupando el tiempo libre en beneficio de la salud y calidad de vida. Siempre teniendo en cuenta las medidas higiénico-sanitarias el distanciamiento físico y los ejercicios programados y supervisados por un profesional de la Cultura Física, ya que es de vital importancia en esta situación verse activo, trabajando bajo la premisa que ninguna de las actividades que se realice debe producir dolor ni riesgo de lesiones.

Ante lo mostrado en el presente artículo es que se proponen actividades físicas en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19, la que contempla ejercicios de movilidad articular, flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular.

1. Ejercicios de movilidad articular: Realizar gimnasia es saludable a cualquier edad, pero en las personas mayores es fundamental para evitar la pérdida de masa muscular y ósea, sobre todo en esta época de pandemia donde se debe permanecer confinado.

La movilidad articular no es más que la capacidad de movimiento de una articulación, en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y dinámico.

¿Cuáles son sus efectos?

1. Mejoran la capacidad mecánica del músculo, mayor resistencia a las lesiones, menor consumo energético, disminución del estrés y de la tensión emocional.

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios es necesario preparar al cuerpo mediante ejercicios de movilidad articular de cuello, hombros, muñecas, rodillas, cadera y tobillos, de este modo se evita posibles lesiones.

De cada ejercicio realizar de 5 a 15 repeticiones

a) Ejercicios de movilidad articular para el cuello: Torsión a la derecha y luego al lado izquierda, círculos de la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, flexión y extensión del cuello, por último, realice círculos con su cabeza, hacia ambos lados respectivamente.

b) Ejercicios de movilidad articular para los hombros: Realizar círculos de los hombros al frente y luego hacia atrás, con los brazos al lado del cuerpo, por último, realice círculos con los brazos extendidos, hacia adelante y hacia atrás.

c) Ejercicios de movilidad articular para los codos: Flexión y extensión de los codos, realizar círculos de los codos hacia adentro y hacia afuera

d) Ejercicios de movilidad articular para el tronco: Flexión del tronco al frente y atrás, y después torsión del tronco a la derecha y luego a la izquierda.

e) Ejercicios de movilidad articular para las manos: Flexión de las manos hacia arriba y hacia abajo, después realizar ejercicios para los dedos, de flexión y extensión y luego, círculos de las manos ambos lados derecha e izquierda.

f) Ejercicios de movilidad articular de cadera: Apoyado en la pared o en una silla elevación de pierna al frente y arriba extendida y luego hacia atrás, realizarlo primero con una pierna y después con la otra, seguidamente abrir y cerrar las piernas, por último, con las manos en la cintura, realizar círculos hacia un lado y hacia el otro.

g) Ejercicios de movilidad articular para las rodillas: Con los pies y las rodillas unidas realizar flexión y extensión de las mismas. Recordar que las manos se colocan encima de los muslos

h) Ejercicios de movilidad articular para los tobillos: Parado con apoyo de ambas manos en la pared o en una silla, con piernas unidas realizar extensión de estas a quedar en punta del pie e ir a la posición inicial, por último, realizar rotación de los tobillos hacia adentro y luego hacia afuera.

2. Ejercicios de flexibilidad: Los ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, son una parte importante de una rutina de actividad física. Le dan más libertad de movimiento a la misma y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante.

Se define como la capacidad del organismo para mover las articulaciones atendiendo al rango de su movilidad, con la ayuda de unos músculos concretos.

Cantidad y frecuencia: Haga cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 veces durante cada sesión. Estírese lentamente hasta alcanzar la posición deseada, extendiéndose lo más que pueda sin que le cause dolor y mantenga la posición de 10 a 30 segundos. Relájese, respire y luego repita el ejercicio, tratando de estirarse aún más.

Beneficios de los estiramientos: Los estiramientos nos ayudarán a disminuir las tensiones musculares y a relajar nuestro cuerpo, a mejorar la coordinación y a aumentar tanto la movilidad articular como la elasticidad muscular. Es un error pensar que solamente necesitamos los estiramientos si llevamos una vida sedentaria ya que también nos ayudan a prevenir lesiones, a mejorar nuestro rendimiento deportivo (otras cualidades físicas y técnicas) y a adquirir una buena postura y una mayor «conciencia corporal». Los ejercicios de estiramiento mantienen la amplitud articular, ayudan a lubricar las articulaciones retrasando la aparición de artrosis y contribuyen a mejorar la postura corporal y la movilidad articular en las actividades de la vida diaria.

- Ejercicio para el cuello: PI. Brazos extendidos y manos entrelazadas detrás de los glúteos, piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar giro del cabeza primero hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento, durante 10-30 seg, después realizarlo hacia la izquierda. Repetir por lo menos de 3-5 veces.

Consejos: Puede hacerse este estiramiento de pie o sentado en una silla firme, el giro de la cabeza debe realizarse lentamente, teniendo cuidado de no inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, manteniendo una posición cómoda. Evitar los círculos de la cabeza.

- Ejercicio para el hombro: PI. Parado de espalda contra una pared, piernas separadas a la anchura de los hombros, brazos a la altura de los hombros, doblado por los codos con los dedos de las manos mirando hacia arriba y tocando la pared, manteniendo la posición durante 10-30 seg. Seguidamente permita que los brazos lentamente resbalen hacia adelante manteniendo los codos doblados hasta que los dedos de las manos

apunten hacia abajo y tocar la pared de nuevo, si es posible, durante 10-30 segundos.

Repetir por lo menos de 3-5 veces.

Consejos: En ambos movimientos parar cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve e inmediatamente si siente un dolor agudo.

- Ejercicio para la parte superior del cuerpo: PI. Parado frente a una pared, un poco alejado de esta, con los brazos extendidos y la palma de las manos tocando la pared, piernas separadas a la anchura de los hombros, inclinar el cuerpo hacia adelante, manteniendo la espalda recta, lentamente camine con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza, sosteniendo los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 10-30 segundos. Lentamente camine con las manos hacia abajo. Repetir por lo menos 3-5 veces.

Consejo: A medida que va progresando, la meta es alcanzar una altura más alta.

- Ejercicio para la parte superior de la espalda: PI. Sentado en la parte delantera de una silla firme y sin brazos, con los pies apoyados en el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, levantar los brazos extendidos hacia el frente a la altura de los hombros con la palma de las manos mirando hacia afuera. Relajar los hombros, manteniendo la parte superior del cuerpo inmóvil y alcanzando hacia el frente con sus manos. Parar cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve. Mantener la posición por 10-30 segundos y devolverse a la posición inicial. Repetir por lo menos 3-5 veces.

Consejo: A medida que va progresando, cruce los brazos y enlace los dedos de la mano.

- Ejercicio para el pecho: PI. Ídem al anterior, pero con los brazos extendidos a los laterales y elevados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adelante, lentamente mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omoplatos de los hombros, manteniendo la posición por 10-30 segundos. Repetir por lo menos 3-5 veces.

Consejo: Parar cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.

- Ejercicio para la espalda: PI. Sentado en la parte delantera de una silla firme y con brazos, pies apoyados en el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, manteniéndose lo más recto posible. Lentamente voltearse desde la cintura sin mover las caderas, el cuerpo y la cabeza hacia la izquierda, levantando la mano izquierda y apoyándolo en el brazo izquierdo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible, manteniendo la posición por 10-30

segundos, lentamente regresar a la posición inicial. Repetir el mismo movimiento hacia el lado derecho. Repetir por lo menos 3-5 veces.

Consejo: A medida que va progresando, trate de levantar el brazo izquierdo y colocarlo cómodamente en la parte de atrás de la silla. Agarre el brazo izquierdo de la silla con el brazo derecho. Repita con el lado derecho.

- Ejercicio para los muslos desde la posición de parado: PI. Parado detrás de una silla firme con las piernas separadas a la anchura de los hombros, y las rodillas rectas, pero no rígidas, apoyado de la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio. Flexionar la pierna izquierda y agarrar el pie con la mano izquierda, manteniendo la rodilla mirando hacia el suelo. Si no logra agarrarse el tobillo, enlace el pie con una banda de resistencia, una faja o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie, suavemente hale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo, manteniendo la posición por 10-30 segundos.

Repetir por lo menos 3-5 veces. Realizar el mismo ejercicio después con la pierna derecha.

- Ejercicio para los tobillos: PI. Sentado con firmeza en la parte delantera de una silla firme y sin brazos, extender las piernas hacia el frente con los talones tocando el piso, doblar los tobillos y los dedos del pie apuntando hacia arriba, manteniendo la posición por 10-30 segundos, después realizarlo hacia el frente y mantener la posición por 10-30 segundos. Repetir por lo menos 3-5 veces.

1. Ejercicios para el fortalecimiento y el equilibrio.

Aun cambios muy pequeños en la fuerza de sus músculos, pueden hacer una gran diferencia en su función, especialmente en las personas que ya han perdido gran parte del músculo. Un aumento en el tamaño del músculo que usted ni siquiera puede notar, puede hacer que sea más fácil hacer cosas diarias como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar las compras del supermercado, abrir frascos y hasta jugar con sus nietos. Los ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán su equilibrio.

Cantidad y frecuencia: Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana en sesiones de 30 minutos cada una, pero no ejercite el mismo grupo de músculos durante 2 días seguidos.

- ❖ Ejercicio para el fortalecimiento de los dedos de las manos (La empuñadura): Sostener en una mano una pelota de tenis u otra pequeña de hule, de espuma u otro material suave.

Apretar la pelota lentamente y tan fuerte como pueda por 3-5 segundos. Relaje la mano y afloje lentamente. Repetir 8 veces con un mano primero y después con la otra

- ❖ Ejercicios de flexión de las muñecas: PI. Sentado en la parte delantera de una silla, colocar el antebrazo en el brazo de una silla firme, con la mano situada fuera del borde del brazo de esta, sostener un pomo con arena (1libra) con la palma de la mano hacia arriba. Doblar la muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo. Repetir 8 veces con una mano primera y la otra después.

- ❖ Ejercicio de levantamiento de los brazos arriba de la cabeza: PI. Puede ser de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, con piernas separados a la anchura de los hombros. Sostener las pesas o pomos con arena (1 libra) en ambas manos y a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia el frente. Inhalar lentamente. Exhalé lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente los brazos. Repetir 8 veces. Descansé; luego repita 8 veces más.

Consejo: A medida que va progresando, use pesas o pomos de arena más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantarlas cómodamente con ambos brazos (hasta 3 kg)

- ❖ Ejercicio de levantamiento frontal de los brazos: PI. Parado piernas separadas a la anchura de los hombros, sostener las pesas o pomos de arena hacia abajo, al lado del cuerpo, con las palmas de las manos hacia atrás, manteniendo los brazos rectos y exhalando mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente los brazos. Repetir 8 veces. Descansé; luego repita 8 veces más.

Consejo: A medida que va progresando, use pesas o pomos de arena más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantarlas cómodamente con ambos brazos. (hasta 3 kg)

- ❖ Ejercicio de levantamiento lateral de los brazos: PI. Puede ser de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, con piernas separados a la anchura de los hombros. Sostener las pesas o pomos de arena hacia abajo,

al lado del cuerpo, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente. Exhalé lentamente mientras levanta ambos brazos hacia los laterales, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhalé mientras baja lentamente los brazos. Repetir 8 veces. Descansé; luego repita 8 veces más.

Consejo: A medida que va progresando, use pesas o pomos de arena más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantarlas cómodamente con ambos brazos. (hasta 3kg)

- ❖ Ejercicio de flexiones frente a la pared: PI. Parado frente a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos sobre la pared a la altura de los hombros. Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantener los pies apoyados en el suelo. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Exhale y vaya alejándose lentamente de la pared hasta que sus brazos estén rectos. Repetir 8 veces. Descansé; luego repita 8 veces más.
- ❖ Ejercicio de extensión de los codos: PI. Puede ser de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, manteniendo los pies apoyado sobre el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, sostener la pesa o el pomo de arena en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia arriba. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente. Lentamente flexione el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa o pomo de arena hacia el hombro. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Exhalé y estiré lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no agarrotar su codo. Repetir 8 veces con cada brazo. Descansé; luego repita 8 veces más.
- ❖ Ejercicio de levantarse de una silla: PI. Sentado en una silla firme, que tenga brazos, con los pies apoyados en el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, inclinarse un poco hacia adelante; manteniendo la espalda y los hombros rectos. Agarrar los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente. Exhalé y usé los brazos para empujar y levantar el cuerpo de la silla lentamente. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhalé mientras lentamente vuelve a sentarse. Repetir 8 veces. Descansé; luego repita 8 veces más.

- ❖ Ejercicio de levantamiento de las piernas hacia atrás: PI. Parado detrás de una silla firme y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Inhalar lentamente. Exhalar mientras lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Tratar de no inclinarse hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco flexionada. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhalé mientras baja lentamente la pierna. Repetir 8 veces con cada pierna. Repita 8 veces más con cada pierna.
- ❖ Ejercicio de levantamiento de las piernas hacia los laterales: PI. Parado detrás de una silla firme con las piernas un poco separadas y sostener la silla para mantener el equilibrio. Inhalar lentamente. Exhalar y levantar lentamente una pierna hacia el lateral. Mantener la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco flexionada. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhalé mientras baja lentamente la pierna. Repita 8 veces con una pierna primero y después con la otra.
- ❖ Ejercicio de flexión de las rodillas: PI. Parado detrás de una silla firme y sosteniendo una silla para mantener el equilibrio. Levantar lentamente una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin flexionar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhalar lentamente. Exhalar mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Flexionar la pierna solamente desde la rodilla y manteniendo las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco flexionada. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhalar mientras baja lentamente el pie al suelo. Repita 8 veces con una pierna primero y después con la otra.
- ❖ Ejercicio de extensión de las piernas: PI. Sentado en una silla firme con la espalda apoyada en el espaldar de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el suelo. Poner una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. Inhalar lentamente. Exhalar y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no engarrotar la rodilla, flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia arriba. Mantener la posición por 1

segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente la pierna. Repetir 8 veces con la otra pierna.

- ❖ Ejercicio de pararse de una silla: PI. Sentado en la parte delantera de una silla firme y sin brazos, con las rodillas flexionadas, los pies apoyados sobre el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros. Inclinar hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Manteniendo la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhalar lentamente. Exhalar y mover el cuerpo hacia adelante hasta que esté sentado recto. Extender los brazos de modo que estén paralelos al suelo y pararse lentamente. Inhale mientras se vuelve a sentar lentamente. Repetir 8 veces. Descansé; luego repetir 8 veces más.
- ❖ Ejercicio pararse en punta de los pies: PI. Parado detrás de una silla firme, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, y sosteniendo la silla para mantener el equilibrio. Inhalar lentamente. Exhalar y lentamente pararse en punta de los pies, tan alto como sea posible. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhalar mientras baja lentamente los talones al suelo. Repetir 8 veces. Descansé; luego repetir 8 veces más.

Consejo: A medida que va progresando, tratar de hacer el ejercicio parándose solamente en una pierna cada vez, hasta hacerlo un total de 8 veces con cada pierna.

CONCLUSIONES

Como resultado científico de este artículo se logra obtener actividades físicas en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y etapa de recuperación post COVID-19. Los métodos de investigación empleados permitieron demostrar el desconocimiento que poseen familiares y personas mayores de las actividades a realizar en este período. Sustentado en las condiciones antes mencionadas se aporta como elemento novedoso, que identifica estas actividades, la incorporación de exigencias, forma de comprobación y contenidos teórico-prácticos para capacitar y potenciar el conocimiento de profesores y directivos de Cultura Física, así como el asesoramiento a personas mayores y familiares de estas.

Los profesores y metodólogo de Cultura Física que forman parte de la muestra admiten y exhiben de manera positiva la necesidad de estas actividades físicas en el periodo de confinamiento como una posibilidad factible para promover la salud en personas mayores,

brindándole diversidad en el tipo de experiencias que se puede tener; además de la implicación en el gasto de energía.

El conocimiento y la práctica de aspectos básicos relacionados con la actividad física vinculada con ejercicios de movilidad articular, flexibilidad, equilibrio, control, estabilidad postural y fuerza muscular es la opción apropiada para mantener la salud física y mental de los mayores en reducir el estrés, la depresión, el estado de ansiedad, el sedentarismo, la diabetes, hipertensión arterial y sus implicaciones, entre otras patologías, a su vez permite mejorar la calidad de vida y la salud en este grupo etario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Charansonney, O. L. (2020). Physical Activity and Aging: A Life-Long Story. Département de Cardiologie, Centre Médical de Bligny. <http://www.discoverymedicine.com>
- Chodzko-Zajko, W. ACSM's (2014). Exercise for Older Adults. First Ed. Lippincott Williams & Wilkins.
- Ferguson, I. (2020, 6 de mayo) Personas mayores ¿cómo evitar que el distanciamiento físico se transforme en distanciamiento emocional?: Universidad Católica del Maule (UCM). <https://presslatam.cl/2020/05/>
- Hamer, M., Oliveira, C. y Demakakos, P. (2014). Exercise Physical Activity and Survival English Longitudinal Study of Ageing. American Journal of Preventive Medicine.
- Hernández, O. J. y Ramírez Fernández, A. (2014). Programa de Ejercicio estructurado es viable y mejora la capacidad funcional en Adultos Mayores en Puerto Rico. Pensar en Movimiento. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 17(2), 54-76.
- Homero, Gac. (2020, 27 de marzo) Distanciamiento y la actividad física: claves para sobrellevar la cuarentena en personas mayores Red de salud UC. Christus Blog salud UC. <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/>
- Méndez, M. (2004). Ejercicio desde la perspectiva del adulto mayor. [tesis de Maestría no publicada, Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey México]
- Moreno, G. A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19), 222-237 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>

Soto, P. (2020, 22 de marzo). Personas mayores y coronavirus: ¿Cómo afrontar el distanciamiento social? Universidad de Valparaíso-Chile Geropolis uv. <https://geropolis.uv.cl/noticias/226>

Sun, F., Norman, I. y White, A. (2018). Physical activity in older people: a systematic review. BMC Public Health, 13 (449), 1-17. <http://www.biomedcentral.com/14712458/13/449>

ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS PARA LA INCORPORACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL GÉNERO MASCULINO

Autoras: Dr. C. Onix Edelma Pestana Mercader⁵⁴, Lic. Mileidys Brunet Morejón⁵⁵
Lic. Yolaine Hernández de Armas⁵⁶, Lic. Nurys Peñalver Prens⁵⁷

RESUMEN

Estudios asociados a las personas adultas mayores, han podido demostrar los efectos positivos de la actividad física sistemática, por lo que las autoras centran sus esfuerzos en el siguiente objetivo: implementar actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino. Como métodos empíricos se seleccionan el análisis de documentos, la entrevista y la encuesta. La novedad científica radica en que se aportan acciones concretas, donde se da respuesta al problema planteado y favorecen la transformación del estado de salud física y mental de estas personas. Se destacan entre sus principales resultados la fundamentación y actualización de los referentes teóricos-metodológicos, conformación de los pasos que guían la propuesta, solución del problema declarado.

Palabras clave: actividad física para adultos mayores

ABSTRACT

Studies associated with older adults have been able to demonstrate the positive effects of systematic physical activity, so the author focuses her efforts on the following objective:

⁵⁴ Universidad de Matanzas. onix.pestana@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefa del departamento de Ciencias Aplicada. orcid: 0000-0001-8218-7662.

⁵⁵ Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, mileidys.brunet@umccu.cu, Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, Metodóloga de Inspectora de Actividad Física Comunitaria, orcid: 0000-0001-8257-766X.

⁵⁶ Dirección Provincial de Deportes en Matanzas Jefa del Dpto. de Educación Física orcid: 0000-0001-9472-758X. Dirección Provincial de Deportes en Matanzas, yolaine.hernandez@umcc.cu

⁵⁷ Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, Metodóloga Inspectora del Sistema Competitivo, orcid: 0000-0001-5270-723X Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, nurys.penalver@umcc.cu

to implement systematic physical activities for the incorporation of older adults of the male gender. As empirical methods, document analysis and interview are selected. The scientific novelty lies in the fact that concrete actions are provided, which respond to the problem raised and favor the transformation of the state of physical and mental health of these people. Among its main results are the foundation and updating of the theoretical-methodological references, the conformation of the steps that guide the proposal, and the solution of the declared problem.

Keywords: physical activity for older adults.

RESUME

Des études associées aux personnes âgées ont pu démontrer les effets positifs de l'activité physique systématique, de sorte que l'auteur concentre ses efforts sur l'objectif suivant: mettre en œuvre des activités physiques systématiques pour l'intégration des personnes âgées du sexe masculin. Comme méthodes empiriques, l'analyse de documents, l'entretien, et l'enquête ont été sélectionnés. La nouveauté scientifique réside dans le fait que des actions concrètes sont proposées, qui répondent au problème posé et favorisent la transformation de l'état de santé physique et mentale de ces personnes. Parmi ses principaux résultats figurent la fondation et la mise à jour des références théorico-méthodologiques, la conformation des étapes qui guident la proposition et la solution du problème déclaré.

Mots-clés: activité physique pour les personnes âgées

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2015) la práctica sistemática de actividades físicas conlleva a un impacto social positivo, porque se disminuyen los gastos del estado en problemas de salud y se alarga el tiempo de autovalencia del individuo, propiciando que las personas adultas mayores se transformen en potencialmente activas, enriqueciendo con su experiencia a la sociedad y aportando en diferentes áreas del desarrollo.

En Cuba el envejecimiento poblacional es consecuencia de los cambios socioeconómicos, que permiten una mayor supervivencia generacional, provocado por las mejoras en la alimentación, medidas higiénicas, atención médica, calidad de vida, entre otros aspectos.

En el Anuario del año 2019 de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba se confirma, que el 16,3 % de la población sobrepasa los 60 años de edad, que la esperanza de vida promedio es de 78 años, siendo una de las más elevadas de América Latina.

Como antecedentes a esta investigación fueron consultadas diferentes autores del ámbito nacional e internacional, entre los que se destacan, (Paglilla, D. 2001), (Delgado, F. 2011), (Pelegriño, Y. 2012), (Díaz, D. 2012), (Santos, T. 2017), (Roa, R.M. 2017), con estudios asociados a las personas adultas mayores y la actividad física sistemática, donde se han podido constatar los efectos negativos de una vida inactiva, pero con mayor incidencia en esta etapa de la vida, para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, de ahí que las causas que justifican la necesidad de este estudio y que lo distinguen de otras investigaciones son las que se presentan a continuación:

Su conveniencia, reside en la incorporación de las personas adultas mayores a la práctica sistemática de actividades físicas de manera controlada y organizada. La relevancia social, estriba en que se benefician todos los grupos etarios, porque se contribuye a mejorar la calidad de vida, relaciones interpersonales, independencia, autoestima, disminuir el consumo de fármacos, entre otros aspectos que inciden en la personalidad.

El valor teórico de la investigación radica en la implementación de las actividades que se presentan, donde se da respuesta al problema declarado y se favorece la difusión de los resultados a otras poblaciones, para ser generalizados y aplicados en otras teorías. La utilidad metodológica se corresponde con el valor teórico de la investigación.

En correspondencia con los argumentos anteriores se define como situación problemática que: son innumerables los esfuerzos que realizan el INDER y el MINSAP, para mejorar el bienestar y la salud de la población, pero de forma contradictoria la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas es casi nula.

Lo anterior permite declarar como problema científico a solucionar: ¿cómo contribuir a la implementación de actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino? Se declara como objetivo general: implementar actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino.

DESARROLLO

Para el cumplimiento de los objetivos trazados en la presente investigación se consideró como muestra intencional de ellos (1) profesional de la Cultura Física, quien labora habitualmente en la atención a las personas adultas mayores, (1) enfermera y (1) Médico de la familia, (15) abuelos del sexo masculino y (15) familiares de los mismos, todos pertenecientes al Reparto “Horacio Rodríguez” municipio Jovellanos, provincia Matanzas.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el análisis de documentos, la encuesta, el criterio de especialista, criterio de usuario y la estadística descriptiva e inferencial.

Análisis de documentos: se confecciona una guía que comprende la revisión de informes de visitas realizadas por el INDER y el MINSAP, registro de asistencia y evaluación del profesor de Cultura Física, Programa y Orientaciones metodológicas del adulto mayor, lo que contribuye a un estudio más profundo del tema que se presenta.

Entrevista: Permite obtener informaciones relacionadas con el objeto de estudio en cuestión, estableciendo relaciones interpersonales entre la investigadora, profesor de Cultura Física, enfermera, médico de la familia del consultorio y familiares de las personas adultas mayores.

Encuesta: es estructurada, mixta y sirve para obtener informaciones relacionadas con el criterio que tienen las personas adultas mayores en relación con la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.

Criterio de especialistas: fue efectivo para obtener valoraciones conclusivas de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, acerca del sistema de acciones que se presenta y validez de la misma.

Criterio de usuarios: es seleccionado para conocer las opiniones de las personas adultas mayores del género masculino, en relación con el sistema de acciones que se presenta.

Se determinan los valores porcentuales, promedio, media aritmética y sumatoria. La tabla de significación porcentual fue aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial, donde los valores son: 0.01 altamente significativo, 0.05 muy significativo y 0.1 significativo.

Para los procedimientos matemáticos antes mencionados fueron empleado el paquete Microsoft Excel sobre la plataforma de Windows 10, a fin de facilitar su análisis, interpretación y conclusiones, para determinar la comprobación o rechazo de la hipótesis.

Resultados del análisis de documentos

Para el análisis de documentos fue elaborada una guía que comprende:

Informes de visitas realizadas por los directivos del INDER y el MINSAP, donde se comprueban las insuficiencias asociadas a que:

- El profesor de Cultura Física, no ha sido visitado por las Direcciones municipal y provincial del INDER, durante el período que comprende la investigación (septiembre 2019- marzo 2020).
- En correspondencia con los argumentos anteriores se puede plantear que se desconoce el criterio evaluativo del INDER, en cuanto al desempeño profesional del profesor de Cultura Física con las personas adultas mayores.
- En las visitas realizadas por los directivos del MINSAP, se dejan como recomendaciones el control sistemático de la presión arterial y de las enfermedades que padecen las personas adultas mayores de su comunidad.

Registros de asistencia y evaluación:

- No se cuantifica de manera sistemática el número de ausencias de las personas adultas mayores a las clases de Gimnasia.
- No existen evidencias de un análisis detallado de los cambios producidos en las personas adultas mayores que se estudian.
- No se comparan los avances, estancamientos o retrocesos de las personas adultas mayores en el período que se investigan.

Análisis del Programa y orientaciones metodológicas del adulto mayor posibilitó detectar:

- En los contenidos del programa, no se reflejan las particularidades de uno u otro género (sexo masculino y femenino).
- No se precisan ejercicios físicos para atenuar las enfermedades crónicas no transmisibles que padecen las personas adultas mayores.
- Análisis de la fuerza técnica disponible facilita:

- Conocer la cantidad de profesionales con experiencia para asumir la responsabilidad de trabajar con las personas adultas mayores.
- Proponer a los metodólogos, el asesoramiento sistemático a los profesores de Cultura Física que laboran con las personas adultas mayores.
- Determinar cuáles son las limitaciones metodológicas que poseen los profesionales para la atención a las personas adultas mayores.

Resultados de la entrevista aplicada al profesor de Cultura Física y personal de salud

En la entrevista aplicada al profesor de Cultura Física, enfermera y médico de la familia, debían responder cinco preguntas.

Objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores.

Pregunta 1: ¿conoce cuál es estado de salud física y mental de las personas adultas mayores que usted atiende?

El 66,66 % de las personas entrevistadas conoce cuál es estado de salud física y mental de las personas adultas mayores que atienden, solo el 33,33 % conoce algo al respecto, se ocupan y preocupan por su bienestar, calidad de vida y problemas personales también, conocen además las enfermedades que padecen, ello se justifica por la labor humanitaria que realizan con ellos de manera sistemática.

Pregunta 2: ¿puede expresar con varios argumentos la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas?

De forma sorprendente el 100 % de los sujetos logra exponer como argumentos que la práctica sistemática de actividades físicas, reduce el proceso de envejecimiento, atenúa sus dolencias, provoca sensación de bienestar, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón, quema el exceso de grasa en el cuerpo, entre otros beneficios a la salud física y mental.

Pregunta 3: ¿comenta usted con las personas adultas mayores acerca de la influencia de la actividad física para mejorar su calidad de vida? Argumente su respuesta.

Solo el 33,33 % de los entrevistados comenta acerca de la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y el 66,66 % lo hace algunas veces. No logran argumentar de manera general que las actividades físicas sistemáticas ayudan a la socialización y reintegración social, atenúan las enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, diabetes mellitus, entre otras, reducen la ingestión de medicamentos, mejoran la autoestima, atenúan la depresión, ayudan a retardar la aparición de la osteoporosis, entre otros efectos positivos.

Pregunta 4: ¿conoce usted cómo emplean las personas adultas mayores que atiende su tiempo libre?

Un 66,66 % plantea que no están seguros de conocer como emplean las personas adultas mayores que atienden su tiempo libre y el 33,33 % solo conocen de algunas actividades que realizan. Después de la aplicación de las herramientas de investigación se logra conocer que de manera general realizan labores del hogar, buscan los productos de la canasta básica, cuidan a los nietos, ven televisión y en menor porcentaje consumen bebidas alcohólicas.

Pregunta 5: ¿le han comentado qué actividades le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que atienden?

El 33,33 % de los sujetos no conoce las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que atienden y el 66,66 % solo conocen algo en este sentido, después de las propuestas presentadas en el sistema de acciones, se logra conocer que por su orden están: las clases de Gimnasia, actividades recreativas, culturales, paseos, excursiones, actividades bailables, cumpleaños colectivos y caminatas matutinas.

Los resultados alcanzados en la entrevista realizada al profesor de Cultura Física, enfermera y médico de la familia, justifican la necesidad de ahondar en el tema, para conocer acerca del estado de salud física y mental de las personas adultas mayores con quien laboran, profundizar en el conocimiento relacionado con la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para mejorar su calidad de vida, conocer cómo emplean su tiempo libre y las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar.

Resultados de la entrevista realizada a los familiares de las personas adultas mayores del género masculino

En la entrevista realizada a los familiares de las personas adultas mayores del género masculino, debían responder cinco preguntas.

Objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores.

Pregunta 1: ¿conoce cuál es estado de salud física y mental de la persona adulta mayor que convive con usted?

En relación con el estado de salud física y mental de la persona adulta mayor que convive en casa con los familiares entrevistados, se pudo identificar entre los valores que más se destacan que el 60 %, si conoce las enfermedades que padecen, de manera preocupante un 6,66 % no tiene conocimiento en este sentido y el 33,33 % conoce de algunas enfermedades que padecen, entre las que se encuentran la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y diabetes mellitus.

Pregunta 2: ¿puede expresar con varios argumentos la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores?

El 20 % tiene conocimientos acerca de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores, un 6,66 % conoce algo del tema y el 73,33 % no logra expresar sus argumentos en relación con esta interrogante, ni consiguen justificar sus respuestas. Por ello fue necesario un asesoramiento en este sentido, para ofrecerles los argumentos que fundamentan la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores, porque la misma favorece el desarrollo intelectual y emocional, estimula la creatividad, atenúa el estrés, contribuye a una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros aspectos.

Pregunta 3: ¿comenta usted con la persona adulta mayor que viven en su hogar acerca de la influencia de la actividad física sistemática para una mejor calidad de vida?

El 6,66 % argumenta que si le informa a la persona adulta mayor que vive en su hogar acerca de la influencia de la actividad física sistemática, para mejorar su calidad de vida, un 80 % con valores muy significativos estadísticamente, argumenta que no y el 13,33 % comenta que algunas veces.

Es muy importante comentar con todas las personas acerca de la influencia positiva de la actividad física sistemática en todas las etapas del ser humano, con mayor énfasis después de los 60 años, para mejorar su calidad de vida, ya que el ejercicio puede ayudar emocionalmente a las personas adultas mayores con estado de salud precaria, atenuando sus dolencias, a todo ello se puede agregar que con el envejecimiento, existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo.

Pregunta: 4 ¿conoce cómo emplea la persona adulta mayor que vive con usted el tiempo libre?

Solo el 46,66 % conoce cómo emplea la persona adulta mayor que vive con ellos su tiempo libre, el 20 % desconoce esta información y un 33,33 % afirma conocer algo. De forma general los argumentos ofrecidos, por los familiares se fundamentan en: ver televisión, escuchar la radio, realizar mandados, cuidar a los nietos, leer el periódico, entre otras actividades de la vida cotidiana en el hogar y vecindad.

Pregunta 5: ¿conoce las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que viven en su casa?

Solo el 13,33 % argumenta conocer acerca de las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que viven en su casa, pero de forma sorprendente, un 80 % responde que no conocen nada en este sentido y el 6,66 % afirma que le han comentado algo referente al tema. Entre las actividades que más se destacan dentro de los resultados de la encuesta aplicada atendiendo a los gustos, preferencias y necesidades están: las actividades recreativas, culturales, paseos y excursiones, cumpleaños colectivos, actividades bailables, caminatas matutinas, entre otras.

Los resultados alcanzados en la entrevista aplicada a los familiares de las personas adultas mayores, ponen en evidencia la falta de atención y comunicación existente, entre ambas partes, destacándose con valores altamente significativos desde el punto de vista estadístico, las preguntas tres y cinco, relacionadas con la influencia de la actividad física sistemática para una mejor calidad de vida, los gustos, preferencias y necesidades.

Resultados de la encuesta realizada a las personas adultas mayores del género masculino

Se realizó una encuesta a las personas adultas mayores del género masculino, para conocer su opinión en relación a la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.

Objetivo: Determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas en las personas adultas mayores.

Pregunta 1: ¿conoce su estado de salud física y mental?

En cuanto al estado de salud física y mental los sujetos encuestados respondieron en un 100 % que si lo conocen. Es común en esta etapa de la vida, que se acuda frecuentemente al médico provocado por algunas dolencias o enfermedades, como resultado muchas veces del estilo de vida llevado a cabo durante la juventud, lo que trae aparejado enfermedades como la Obesidad, Alzheimer, Arterioesclerosis, Artritis, Artrosis, Demencia senil, Osteoporosis, Párkinson, problemas visuales y auditivos, entre otras.

Pregunta 2: ¿considera que es importante la práctica sistemática de actividades físicas?

Solo un 20 % de las personas adultas mayores encuestadas consideran que la práctica sistemática de actividades físicas es importante y el 60 % piensa que tiene alguna importancia. Después del asesoramiento los sujetos logran comprender que la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, incrementa la sensación de bienestar físico, psíquico, les mejora la salud y calidad de vida, les ofrece la posibilidad de llevar a cabo una vida activa y saludable, entre otros beneficios.

Pregunta 3: ¿conoce cuál es la influencia de la actividad física sistemática para mejorar su calidad de vida?

Un 60 % afirma que sí conoce acerca de la influencia positiva de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida, pero el 20 % expresa que conocen algo en este sentido. Los resultados indican que se debe trabajar en la divulgación, promoción de salud y utilización de los diferentes medios de comunicación masiva, ya que el ejercicio es una necesidad corporal básica, porque mejora las capacidades, habilidades físicas y mentales. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas o excesos, como fumar, consumo de alcohol, especialmente en las personas adultas mayores.

Pregunta 4: ¿emplea usted su tiempo libre realizando de manera sistemática actividades físicas?

Un 46,44 % argumenta que emplea su tiempo libre realizando de manera sistemática actividades físicas, el 26,66 % expone no que las realizan y en este mismo porcentaje 26,66 %, declaran que las realizan en algunas ocasiones. Los sujetos manifiestan que realizan labores domésticas, en la comunidad, ven televisión, escuchan música, lo cual puede traer aparejado enfermedades crónicas no transmisibles propias de la inactividad, como la cardiopatía, problemas respiratorios, circulatorios, entre otras.

Pregunta 5: ¿puede realizar usted las actividades que le gustan, prefiere y necesita?

El 40 % de los abuelos muestra que pueden realizar las actividades que le gustan, prefieren y necesitan, un 13,33 % considera que no lo logran y el 46,66 % puede realizarlas algunas veces, lo que justifica la necesidad de elaborar un plan de acciones, que contemple actividades recreativas, culturales, paseos, excursiones, cumpleaños colectivos, actividades bailables, caminatas matutinas, entre otras.

Los resultados alcanzados en la encuesta aplicada a las personas adultas mayores, evidencian de manera general, que el estado de salud física y mental de los sujetos investigados es regular, a pesar de que conocen la importancia de la actividad física, no muestran interés por realizarlas, tampoco buscan la orientación, ni poseen la motivación necesaria para darle cumplimiento a sus gustos, preferencias y necesidades.

La realización de actividades físicas sistemáticas resulta de gran provecho no solo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, estarán menos propensos a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Tabla 1. Actividades físicas sistemática para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino

Nº	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Frecuencia	Participantes	Recursos	Responsables
1	Caminatas	V	6-8 am	Comunidad	3 semanales	Personas adultas mayores y familiares	Autorización médica	Profesionales del INDER y el MINSAP
2	Excursiones	S ó D	7am-	Según	1 mensual	Personas	Transporte	Profesionales

		Semana 1	7pm	solicitud		adultas mayores familiares y		del INDER y el MINSAP
3	Gimnasia para las personas adultas mayores	L, M, V	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y el MINSAP
4	Ejercicios Yoga	M, J, S	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y el MINSAP
5	Juego de dominó	S y D Semana 2	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Mesas y dominó	Profesionales del INDER y el MINSAP
6	Juego de damas	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Mesas y damas	Profesionales del INDER y el MINSAP
7	Juegos recreativos	S ó D Semana 3	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Parque de la comunidad	Profesionales del INDER y el MINSAP
8	Visitas a centros recreativos	S ó D Semana 4	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Áreas recreativas	Profesionales del INDER y el MINSAP
9	Competencias de ajedrez	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Mesas, piezas y tablero	Profesionales del INDER y el MINSAP
10	Competencias de parchís	S ó D Semana 4	2-6 pm	Piscinas solicitadas	2 mensuales	Personas adultas mayores familiares y	Agua clorada	Profesionales del INDER y el MINSAP
11	Competencias de Danzón	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Casas de cultura o áreas habilitadas a tales efectos	Profesionales del INDER y el MINSAP
12	Actividades de pesca.	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Medios seleccionados	Profesionales del INDER y el MINSAP
13	Cumpleaños colectivos	J Semana 4	7-10 am	Áreas de la comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores familiares y	Alimentos y música	Profesionales del INDER y el MINSAP
14	Conferencias sobre diferentes temas	J Semana 4	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores familiares y	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
15	Intercambios con niños y jóvenes	J Semana 3	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores y	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP

						familiares		
16	Visitas a centros históricos	J Semana 2	8-12pm	Según solicitud	1 Semestral	Personas adultas mayores y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP
17	Talleres acerca de la música cubana.	J Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores y familiares	Especialista en los temas	Profesionales del INDER y el MINSAP
18	Competencias de décima campesina.	S ó D Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	2 mensuales	Personas adultas mayores y familiares	Especialista en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
19	Actividades bailables	S ó D Semana 2	8-12am	Casa de cultura de la comunidad	4 mensuales	Personas adultas mayores y familiares	Audio	Profesionales del INDER y el MINSAP
20	Viajes al río o la playa	S ó D Semana 3	7-7 pm	Ríos o playas	2 mensuales	Personas adultas mayores y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP

*Fuente de elaboración propia

Recomendaciones para su implementación

- En el diagnóstico de la situación actual deberá quedar bien identificado el problema de investigación planteado.
- Se debe capacitar o asesorar según sea el caso, a todo el personal que participe en la investigación, para garantizar el cumplimiento de cada uno de los objetivos declarados, responder a las necesidades y particularidades de cada implicado.
- Los objetivos a alcanzar en cada paso que conforma el plan de acciones deben estar bien determinados, formulados y orientados con claridad, teniendo presente las condiciones reales existentes.
- Utilizar diferentes medios o métodos para garantizar la adquisición de conocimientos en relación con el tema, de un modo agradable y placentero.
- Una vez que se compruebe de forma teórica el cumplimiento del plan de acciones, se procederá a monitoreando sistemáticamente el cumplimiento de los indicadores.
- En la evaluación debe determinarse el efecto provocado, por el plan de acciones en cada momento de la investigación.

Sugerencias para extender las actividades a otros contextos

Su aplicación debe transcurrir por los siguientes momentos:

- Propiciar el estudio y reflexión de los diferentes momentos que conforman la investigación en el seno del colectivo donde se aplique.
- Realizar un real y objetivo proceso diagnóstico de la situación actual, tanto a las personas adultas mayores, como a todos los sujetos involucrados en la investigación, en busca de necesidades reales y soluciones eficaces.
- Reconsiderar en el colectivo la forma en que se van a introducir las actividades, buscando responsables de cada una de ellas, nivel de profundidad y formas de evaluación.
- Reflexionar con los implicados, acerca de las posibilidades y necesidades que brindan las actividades, en busca de consenso y compromiso.
- Evaluar de forma sistemática y continua los resultados, realizando acciones para mejorar su aplicación, en ella deben participar las personas adultas mayores, sus familiares, profesionales del INDER y el MINSAP, para centrar su atención en el proceso y no solo en los resultados que se obtengan.
- Intercambiar experiencias de forma sistemática, con la finalidad objetiva de poder mejorar y reajustar cada paso del plan de actividades.

Evaluación de las actividades

- En la evaluación se prevén los instrumentos para medir y analizar los resultados alcanzados, se definen los logros, deficiencias que se van presentando y aproximación al estado deseado.
- La evaluación está diseñada para regular todo el proceso de investigación, ha estado en perfeccionamiento continuo, se realiza de forma frecuente, parcial y final, se tienen en cuenta los resultados de la interacción adecuada de todos sus componentes, para lo cual se considerarán los criterios emitidos por los sujetos investigados.
- Se conforman las actividades, con los siguientes pasos: introducción-fundamentación, diagnóstico de la situación, capacitación a los profesionales del INDER y el MINSAP, asesoramiento a las personas adultas mayores y sus familiares, propuesta de las actividades y recomendaciones para su implementación.

CONCLUSIONES

Se constatan en el tratamiento de los referentes teóricos y metodológicos algunas las insuficiencias en el Programa del Adulto Mayor, se estudian sus características y particularidades psicopedagógicas, biológicas y sociales, con mayor énfasis en el género masculino. La caracterización de la situación actual posibilita definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan la incorporación de los sujetos estudiados a la práctica sistemática de actividades físicas. Una vez estructuradas las actividades que conforman la investigación, se logra organizar, sistematizar e interrelacionar los contenidos relacionados con las personas adultas mayores, la importancia de la actividad física sistemática para dar respuesta al problema y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados. Se logra evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos y solución del problema planteado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armengolt, N. y M. Moreno. (2008). Mantenerse en forma de mayor. Paidotribo. Barcelona, España.
- Anuario de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba (2019). La Habana, Cuba.
- Febrer, A y A, Soler (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona, España.
- Heraldo, E. (2018). |<https://www.elheraldo.co/.../como-viven-su-sexualidad-los-mayores-de-60-265918>. Barcelona, España.
- . (2016). El deseo sexual en varones adultos mayores, su relación con la ...[scielo.sld.cu/scielo .php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000100004](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000100004) Barcelona, España.
- Kund, E. (2013). www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/.../gizonduz.../mayores-genero-es.pdf Mayores y género .Camagüey .Cuba.
- Lacub, R. (2015). <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/.../masculinidades-y-dilemas-durante-la-vejez>. Características del sexo masculino. La Habana, Cuba.
- Mora, F. (2014). ¿Cuándo comenzamos a envejecer? La Habana, Cuba.
- Organización Mundial de la Salud (2015). World Health Organization. <https://www.who.int>factsheet-olderadul>. La actividad física en el adulto mayor.

Pelegriño, Y. (2012). Juegos para elevar el estado de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores del círculo de abuelos “Tete” del Reparto “La Coronela” municipio La Lisa, La Habana, Cuba.

Programa del Adulto Mayor. (2010). PDF adultomayor.uc.cl>guía calidad de vida

CONJUNTO DE EJERCICIOS Y MEDIOS ALTERNATIVOS PARA LA REHABILITACIÓN DEL PACIENTE HEMIPLÉJICO

Autor: M. Sc. Jorge Luis Silveira Madan⁵⁸

RESUMEN

Las enfermedades cerebro-vasculares constituyen uno de los más graves problemas neurológicos en la actualidad. Para la mayoría de los pacientes, la terapia física es la piedra angular del proceso de rehabilitación. A pesar de tan favorables características en la atención a la salud para la población cubana, todavía se refleja un gran caudal de problemas en dicho proceso. A tal efecto debemos darnos a la tarea de buscar nuevas soluciones, métodos y medios sustentados en nuestra economía para mitigar tales problemas, por lo que el autor propone un conjunto de ejercicios y medios alternativos para tal tratamiento, que permita una rehabilitación con mayor eficacia y una recuperación lo más completa posible. El estudio realizado constituye una herramienta útil para todo el personal que trabaja en la rehabilitación de estos pacientes, por su significativa aportación novedosa.

Palabras clave: ejercicios, medios y tratamiento.

SUMMARY

Cerebrovascular diseases are one of the most serious neurological problems today. For most patients, physical therapy is the cornerstone of the rehabilitation process. Despite such favorable characteristics in health care for the Cuban population, a great number of problems are still reflected in this process. To this end, we must give ourselves the task of looking for new solutions, methods and means based on our economy to mitigate such problems, so the author proposes a set of exercises and alternative means for such treatment, which allows a rehabilitation with greater efficiency and a recovery as complete

⁵⁸ Universidad de Matanzas jorge.silveira@umcc.cu Master en Ciencias y Juegos Deportivos, Licenciado en Cultura Física. Profesor Auxiliar de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas. Miembro del Proyecto de investigación Interacción social. <https://orcid.org/0000-0001-7027-6377>

as possible. The study carried out constitutes a useful tool for all personnel working in the rehabilitation of these patients, due to its significant new contribution

Keywords: exercises, means and treatment

RÉSUMÉ

Les maladies cérébrovasculaires sont aujourd'hui l'un des problèmes neurologiques les plus graves. Pour la plupart des patients, la physiothérapie est la pierre angulaire du processus de rééducation. Malgré ces caractéristiques favorables des soins de santé pour la population cubaine, un grand nombre de problèmes se reflètent encore dans ce processus. Pour cela, nous devons nous donner la tâche de rechercher de nouvelles solutions, méthodes et moyens basés sur notre économie pour atténuer ces problèmes, alors l'auteur propose un ensemble d'exercices et de moyens alternatifs pour un tel traitement, qui permet une rééducation avec une plus grande efficacité et une reprise aussi complète que possible. L'étude réalisée constitue un outil utile pour tout le personnel intervenant dans la rééducation de ces patients, en raison de sa nouvelle contribution significative.

Mots-clés: exercices, moyens et traitement

INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas se han desarrollado muchas estrategias y servicios de rehabilitación para mitigar la invalidez funcional resultante de enfermedades o lesiones, con el propósito de que las personas puedan volver a desarrollar sus actividades lo antes posible, no solo para la recuperación física, sino también la rehabilitación social y profesional están recibiendo cada vez más atención, como aspectos importantes de los servicios de salud pública.

Una de estas enfermedades son, las cerebro-vasculares, que constituyen uno de los más graves problemas neurológicos en la actualidad. Después de las enfermedades cardíacas y el cáncer, el accidente vascular cerebral es la tercera causa más frecuente de muerte en el mundo occidental. Desde el punto de vista epidemiológico cada año se producen cerca de 700 000 nuevos casos. Por tanto uno de los procedimientos más utilizados y que brinda mayor beneficio a corto o largo plazo son las formas de rehabilitación basado en un enfoque integral, con evaluaciones funcionales fisioterapéuticas así como entrenamiento a los familiares del enfermo cerebro-vascular.

Pese a que en años recientes los científicos han logrado grandes avances en el conocimiento de los mecanismos y las causas de los accidentes cerebro vascular, el tratamiento de la enfermedad no ha seguido el mismo ritmo vertiginoso de progreso. La lucha contra la enfermedad se ha dificultado por varios factores: la falta de información en el ciudadano común con respecto a un adecuado conocimiento de los factores de riesgo y los síntomas premonitorios o indicadores de un ataque cerebral, lo que conlleva a la falta de una consulta temprana cuando es aún posible mejorar las condiciones del paciente, la ausencia de una conducta médica unificada con sistemas de pronta evaluación y tratamiento de los pacientes, así como algunas dificultades materiales y/o organizativas.

Según datos recopilados recientemente en el municipio de Cárdenas para el año 2018 de un total de 153 673 pacientes atendidos, 1358 casos son por accidentes cerebro- vasculares lo que representa el 0.88 %, que en relación con el año en curso 2019 se ha elevado al 1.33% aumentando un 0.46%, debido a que el total de pacientes atendido para este año es de 159 069 y de ellos 2126 con accidentes cerebrovasculares. Esto refleja el crecimiento que ha tenido esta enfermedad en el municipio, por lo que debemos darnos a la tarea de hacer más facilitadora la rehabilitación del paciente a pesar de las condiciones económicas que atraviesa el país.

Partiendo de lo expuesto anteriormente el autor realizó un estudio sobre el trabajo que se está realizando en la Sala de Rehabilitación # 1 Manuel Piti Fajardo ubicado en Esq. Princesa y Calvo perteneciente al municipio Cárdenas, y los principales problemas que afectan a dicho centro en relación al tratamiento de pacientes hemipléjicos por accidentes cerebro-vasculares. A través del estudio realizándose pudo conocer que el centro a pesar de contar con todos los medios necesarios, excepto los espejos y la escalera; hay déficit de equipos en relación a la cantidad de pacientes que asisten al centro, además de que algunos no tienen buen funcionamiento; siendo un problema también la escasez de ejercicios para el tratamiento de dicha enfermedad, esto lleva consigo una recuperación tardía del enfermo. Estos razonamientos determinaron al autor elaborar como objetivo de esta investigación un conjunto de ejercicios y medios alternativos que permitan el mejoramiento del tratamiento de pacientes hemipléjicos de la Sala de Rehabilitación Manuel Piti Fajardo de Cárdenas.

DESARROLLO

En la investigación se seleccionó una muestra intencional de 8 pacientes hemipléjicos por accidentes cerebro-vasculares de la Sala de Rehabilitación Manuel Piti Fajardo del municipio de Cárdenas con edades comprendidas entre los 40 y 65 años, e incluye además 1 licenciado en Cultura Física y 4 técnicos de rehabilitación procedente del gimnasio de dicha sala.

Dentro de los métodos teóricos se utilizaron: inductivo-deductivo, histórico-lógico, sistémico-estructural-funcional y analítico-sintético; entre los métodos empíricos: la observación, la encuesta, la entrevista, el criterio de expertos

La observación realizada fue simple y directa, se tomaron características internas y externas. En el transcurso de enero a mayo del 2019 se realizaron observaciones a las sesiones de rehabilitación en la Sala de Rehabilitación #1 Manuel Piti Fajardo perteneciente al municipio de Cárdenas, para conocer cómo se manifestaba el proceso de rehabilitación. Se registra todo lo relacionado con: condiciones del centro, trabajadores del centro, medios que dispone el gimnasio, afectaciones externas.

El método de la encuesta, aplicada a los pacientes hemipléjicos por accidentes cerebro-vasculares de la Sala de Rehabilitación #1 Manuel Piti Fajardo a través de un cuestionario con vista a conocer sus opiniones acerca del conocimiento de sus enfermedades, ejercicios que realizan, medios que utilizan, atención que reciben y la importancia que conciben el ejercicio físico para su tratamiento.

El método de la entrevista, se aplicó mediante un cuestionario abierto a los 5 técnicos de rehabilitación y al Licenciado de Cultura Física del centro, todos con más de 5 años de experiencia laboral, con el objetivo de buscar información sobre la situación actual relacionada con el tratamiento de los pacientes con enfermedades cerebro-vasculares; así sus criterios personales sobre la necesidad de elaborar una estrategia que permita el mejoramiento del tratamiento a estos pacientes.

El método de los criterios de expertos, de igual manera se procedió a la valoración de los aspectos metodológicos a tener en cuenta para la aplicación de un conjunto de ejercicios y medios alternativos para la rehabilitación de la hemiplejía que corresponda con las exigencias actuales de la comunidad científica.

Resultados y discusiones

La encuesta fue realizada a los 8 pacientes hemipléjicos de la muestra seleccionada.

La pregunta # 1 que recoge el tiempo que llevan los pacientes asistiendo a la sala, un 25% afirma que el tiempo que tiene en la sala es de 1 semana-1mes, debido a que son casos nuevos, y están empezando su proceso de rehabilitación, un 62,5% lleva de 1-6 meses y el 12,5% restante lleva más de 6 meses; es decir que la gran mayoría de pacientes ha estado trabajando en la sala más de 1 mes y puede responder con más claridad algunas de las preguntas de la encuesta.

En la pregunta # 2 relacionada con las enfermedades asociadas del paciente, para la muestra seleccionada el 100% padece de otras enfermedades, entre ellas, la diabetes Mellitus y la HTA.

En la pregunta # 3 que se refiere a los hábitos tóxicos del paciente, el 100% afirma no tener ningún hábito tóxico, a partir de este dato se puede reflejar el interés del paciente por cuidar de sí mismo y no contraer alguna otra enfermedad, para este caso el apoyo de la familia es fundamental.

En la pregunta # 4 que recoge los datos de las personas en la familia del paciente que hayan padecido esta enfermedad y hayan muerto por causa de ésta. El 82,5% de la muestra seleccionada tienen familia que han padecido de la enfermedad y han muerto a causa de ésta y un 12,5% afirma que no ha tenido ningún familiar que haya padecido la enfermedad. Estos datos pueden estar relacionados con el factor de riesgo de la herencia.

En la pregunta # 5 correspondiente a los si ejercicios que realizan en la sala el paciente son útiles para su enfermedad. El 100% afirma que son útiles, por lo que se ve el interés de los pacientes en los ejercicios físicos como principal tratamiento de su enfermedad.

Para la pregunta # 6 que recoge los datos de si los pacientes realizan correctamente los ejercicios, el 75% afirma que realiza correctamente los ejercicios y el 25% restante no lo realiza, este último se debe al poco tiempo que llevan en la sala.

En la pregunta # 7 que se refiere a si los pacientes conocen otros tipos de ejercicios para el tratamiento de su enfermedad, el 82,5% afirma que no conoce y el 12,5% restante conoce otro tipos de ejercicios, la mayoría de la muestra asegura no haber realizado ejercicio físico con frecuencia de ahí deviene la falta de conocimiento, en cambio el último por ciento se refiere aun retirado de la rama de la Cultura Física.

En la pregunta # 8 relacionada con si los pacientes creen que los ejercicios que realizan en la sala son suficiente para el tratamiento de su enfermedad, el 75% afirma que son

suficientes y el 25% no sabe si son suficientes, es decir que los pacientes no saben no conocen las variedades de ejercicios y métodos que existen para el tratamiento de esta enfermedad.

En la pregunta # 9 correspondiente a si le orientan ejercicios con medios o equipos, el 75% asegura que le orientan ejercicios con medios y equipos y el 25% que no le orientan, esto se debe al poco tiempo que llevan en la sala por lo que solo se le orientan ejercicios asistidos por el técnico.

En la pregunta # 10, el 100% afirma que realiza todos los ejercicios que le orientan en la sala.

En la pregunta # 11 el 100% coinciden que el tratamiento más indicado para mejorar su estado de salud son los ejercicios y el tratamiento psicológico.

En la pregunta # 12 que se refiere a la influencia de los ejercicios físicos que realiza el paciente en relación con el tiempo de recuperación, el 37.5% afirma que es de larga duración y el 62,5% de mediana duración, todos los pacientes encuestados aseguran que la duración del tiempo de recuperación depende de la fuerza y la voluntad que tengan ellos para mejorar su estado.

En la pregunta # 13 el 100% afirma que le gustaría realizar ejercicios nuevos que le ayuden en el mejoramiento de su enfermedad.

En la pregunta #14 relacionada a las causas que dieron lugar a la enfermedad, el 50% fue por infartos, el 25% por HTA y el 25% restante desconocen las causas.

La Entrevista realizada a los técnicos y el licenciado en Cultura Física de la sala.

Se encuestó a todos los técnicos y al Lic. En Cultura Física muestreados con el objetivo de recoger información, opiniones y valoraciones sobre la sala arrojando las siguientes regularidades.

- Todo el personal entrevistado asegura haber trabajado más de 5 años en la sala y por lo tanto con pacientes hemipléjicos.
- La complicación más frecuente a la hora de tratar con los pacientes es la coordinación de los movimientos.
- El método más común que se realiza en la sala, es decir el que se utiliza para el tratamiento de los pacientes hemipléjicos son las técnicas de FNP.

- No conocen otros tipos de ejercicios a no ser los que se realizan en la sala para el tratamiento de esta enfermedad.
- Los medios e implementos con los que cuenta el centro no son los suficientes para la población que asiste a dicha sala y carece de una escalera y espejos.
- Se considera que sería beneficioso un conjunto de ejercicios novedosos y medios alternativos para el tratamiento de pacientes hemipléjicos, ya que la Cultura Física tiene mucho que aportar en esta gamma de la salud.

A partir de los métodos aplicados anteriormente queda reflejado que la sala de investigada presenta problemas en la rehabilitación de pacientes hemipléjicos debido a la escases de medios y ejercicios que emplean para el tratamiento de estos pacientes, por lo que surge la necesidad de ampliar el número de ejercicio existente en dicho centro mediante la propuesta que se expone a continuación.

Propuesta del conjunto de ejercicios y medios alternativos para el tratamiento de pacientes hemipléjicos en etapa de recuperación relativa.

Objetivo de la propuesta: Brindar un conjunto de ejercicios novedosos y medios alternativos, complementarios a los que existen en la sala de rehabilitación investigada, de forma tal que ayude en el mejoramiento del tratamiento a pacientes hemipléjicos.

Fundamentación de la propuesta.

Esta propuesta se adecua a la heterogeneidad de los pacientes hemipléjicos que asisten a la sala y al desarrollo individual de cada uno de ellos. Debe orientarse con un grado de complejidad creciente, para evitar que se frustren o abandonen su realización. Así la planificación de la misma debe realizarse con sistematicidad, coherencia e integridad al programa actual. Los ejercicios seleccionados, fueron modificando.

Los medios alternativos que conforman la propuesta surgen de la necesidad de ofrecer a los pacientes un servicio más completo, y así colaborar en una recuperación completa en menos tiempo.

La posibilidad de la variación de las actividades en función de las particularidades y necesidades existentes de cada paciente, y las condiciones reales del centro para la realización de cada una de ellas, determinan en gran medida la validez de esta propuesta.

La implementación de la propuesta no constituiría de ningún modo un accionar ajeno o paralelo al programa actual de tratamiento al hemipléjico, sino que lo amplía al brindarle una serie de ejercicios y medios que no estaban incluidos en la sala.

Aspectos a tener en cuenta

El problema del paciente no es la falta de potencia muscular, sino su incapacidad para orientar los impulsos nerviosos hacia sus músculos de las múltiples maneras y en las distintas combinaciones de modalidades funcionales que emplea la persona que tiene el sistema nervioso central intacto. Todos nos movemos de acuerdo con modalidades de acción muscular. Jamás empleamos músculos aislados para ejecutar cualquier movimiento y nuestras modalidades posturales son tan múltiples como nuestras modalidades de movimiento.

En el paciente hemipléjico, en cambio, las modalidades de postura y movimiento son pocas y estereotipadas. Tanto es así, que de un vistazo reconocemos al hemipléjico por sus posturas y movimientos típicos.

Hay que tener en mente la importancia de la reeducación motora sensorial. El paciente debe estar consciente de las nuevas experiencias sensoriales más normales de modo que aprenda a controlar sus movimientos activamente. El tratamiento debe efectuarse lentamente de modo que el paciente pueda adaptarse y tenga tiempo para reaccionar a lo que se hizo, y a su vez el técnico tendrá la labor de esperar su respuesta y darse tiempo para controlar la calidad de la respuesta con respecto a los cambios de tono y patrones de movimiento.

Hay que tener en cuenta que el terapeuta debe adaptar el manejo y la elección de los ejercicios a las reacciones del paciente durante el tratamiento. De esta forma el paciente guía al terapeuta. Es importante posibilitar una actividad más normal para el paciente durante el tratamiento por dos razones:

- 1- El paciente debe estar, y mantenerse, interesado mientras se le está tratando y disfrutar el éxito aunque sea pequeño.
- 2- A menos que el técnico obtenga un cambio para mejor en una sesión terapéutica, no sabrá si su tratamiento ha sido de algún valor o solo inútil. La evaluación constante de las respuestas de un paciente mostrará si cierto procedimiento debe continuar o suspenderse.

Para el paciente, el tratamiento significa aprender nuevamente como moverse, el aprendizaje requiere repetición, por lo tanto, en cualquier sesión terapéutica, se debe

utilizar una combinación de aquellos patrones de movimiento que refuercen y preparen al paciente para actividades funcionales específicas. Se deben evitar los patrones de movimiento totalmente no relacionados.

Pasos metodológicos para la implantación del conjunto de ejercicios:

Cada rehabilitador debe tener una imagen clara de los ejercicios que enseñará a sus pacientes. La lógica estructura, los motivos e intereses de los pacientes, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar cada uno, exige que el terapeuta utilice los pasos metodológicos para la realización de los mismos y con ello, garantiza el dominio por parte de los diagnosticados con el contenido de la actividad y su participación activa en las mismas.

1-Enunciación de la actividad: Dar a conocer el nombre del ejercicio que se va a desarrollar. Este debe ser sugerente para que estimule la participación y guardar relación con las acciones y contenido de la actividad.

2- Motivación y Explicación: Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación que hace el rehabilitador con el fin de interesar a los pacientes por la actividad que realiza, en ocasiones de una buena motivación depende el éxito de la actividad. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción y la utilización de los medios.

3- Demostración: Consiste en aclarar los objetivos de la actividad y explicar de forma más sencilla.

4- Práctica de la actividad: Una vez que se ha demostrado la actividad se lleva a la práctica, a la señal del rehabilitador se comienza, aprovechándose todas las situaciones de duda que se produzcan para detenerlo y hacer aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo (corrección de errores).

5-Desarrollo: Consiste en la ejecución práctica de los ejercicios con vista de mejorar el tratamiento de pacientes hemipléjicos por accidentes cerebro-vasculares.

Al atender a los diferentes aspectos y elementos que fundamentan la propuesta, se presentan los ejercicios que la componen, los cuales tienen como objetivo: el mejoramiento

de la funcionalidad del miembro inferior y superior a través ejercicios novedosos y medios alternativos.

Ejercicios para el miembro superior

1-) Deslizar la Pelota

Materiales: Pelota medicinal.

Procedimiento: Utilizando una pelota, deslizarla por la pared en dirección arriba, abajo y a los lados, si es necesario ayudarse con la otra mano, realizar el ejercicio con las dos manos. El ejercicio se realiza por 2-3 minutos y se va aumentando progresivamente en relación con la mejoría del paciente. A continuación se demuestra el ejercicio:

2-) Tracción de la soga

Materiales: Soga.

Procedimiento: Utilizando una soga, el paciente realiza recorridos de ambos brazos con flexión y extensión sujetando la soga tratando de recogerla hacia sí mismo, el técnico de rehabilitación sujeta un extremo de la soga e va indicando los movimientos que debe realizar el paciente, el ejercicio se ejecuta por 2-3 repeticiones y se va aumentando las repeticiones progresivamente. A continuación se demuestra el ejercicio:

3-) Pedaleo de brazos

Materiales: Bastones

Procedimiento: Para el desarrollo de este ejercicio el terapeuta utiliza bastones los cuales son agarrados por los extremos por el paciente y el terapeuta, este realiza simulación de pedaleo de bicicleta conjunto al paciente dejándole mayor protagonismo al paciente.

4-) Contracciones de punta

Procedimiento: En la posición de sentado, el paciente ubica los dos brazos encima de una mesa y ejecuta contracciones del brazo y antebrazo punteando las manos, apoyando solo las puntas de los dedos sobre la mesa. A continuación se demuestra el ejercicio:

5-) Espejo Humano

Procedimiento: El terapeuta se ubica frente al paciente aproximadamente a ½ m de distancia de modo que pueda corregir errores. Este le indica al paciente movimientos alternos de brazos en distintas posiciones (flexiones, extensiones, abducciones, aducciones, torsiones), y el paciente debe seguir los movimientos del terapeuta como si hiciera función de espejo

6-) Ejercicios de THAI-CHI adecuados a pacientes hemipléjicos:

En el siguiente ejercicio se describen algunos movimientos del estiramiento de las 13 posturas del Thai-Chi, estos ejercicios se realizan a un ritmo lento y buscando la mayor amplitud de los miembros superiores, la respiración debe ser coordinada, con este ejercicio se busca que el paciente pueda movilizar los paquetes de fibras musculares dentro del miembro afectado y a su vez concientizar a nivel de corteza cerebral el orden de las posturas en relación a los movimientos.

Ejercicios para el miembro inferior

1-) Pasos cruzados contra la pared

Procedimiento: El paciente en posición decúbito supino encima del colchón con las piernas ligeramente flexionadas, realiza pasos cruzados en la pared, el ejercicio se efectúa dentro de un área marcada por el profesor de modo que el paciente realice correctamente el ejercicio.

2-) Piernas en posición de mariposa

Procedimiento: En la posición decúbito supino con las plantas de los pies ligeramente unidas sujetadas a una cinta la cual el paciente sujeta por los dos extremos, el paciente realiza flexión lateral de las dos pierna sin separar los pies con ayuda de la cinta cuando llega a la posición descrita, une ambas rodillas y vuelve a la posición inicial. A continuación se demuestra el ejercicio:

3-) Levantamiento del balón.

Procedimiento: En la posición decúbito supino con un balón relativamente grande dentro de las piernas, el paciente sujeta este con ambas extremidades extendidas y levanta la pelota hacia arriba, volviendo después a la posición inicial. A continuación se demuestra el ejercicio:

4-) Pasos de baile.

Procedimiento: El paciente realizara pasos de baile tradicionales cubanos en la paralela a un ritmo lento y moderado, el profesor marcara los tiempos con palmadas y regulara la intensidad del ejercicio. Esto servirá de ayuda para estimular al paciente .A continuación se demuestra el ejercicio:

1-) Banco de cuádriceps con ligas

Para la confección de este medio se utilizaron ligas y almohadillas caseras, las ligas son colocadas en las patas trasera de sillas o bancos, el paciente ubica los pies dentro de estas y realiza extensiones y flexiones de piernas, las ligas se pueden graduar en dependencia del avance del paciente haciendo varios nudos, las almohadillas son colocadas en la parte baja de las piernas protegiendo la piel del roce de la liga.

2-) Escalera de madera

La escalera fue confeccionada con tablas de parle donadas por un paciente de la sala. La altura que posee entre escalones es de 10 cm, el ancho de los escalones es de 15 cm y el largo de 65 cm; y el último escalón tiene de ancho 2m por ser este el llamado escalón de “descanso”, en este el paciente termina una parte de el ejercicio se recupera y continúa el ejercicio bajando hacia la posición inicial. Este medio contribuyó de mucha ayuda ya que hasta el momento no existía escalera alguna en el centro por lo que con la creación de esta, los pacientes podrán acceder a este medio facilitándose mejor su tratamiento.

Orientaciones Metodológicas

A continuación se exponen una serie de orientaciones metodológicas a tener en cuenta con los pacientes hemipléjicos en su tratamiento rehabilitador. Estas orientaciones guardan una estrecha relación con las propuestas por el Colectivo de Autores del ISCF “Manuel Fajardo” Centro de Actividad Física y Salud en el libro Ejercicios Físicos y Rehabilitación.

Tener en cuenta:

-Los criterios y observaciones del médico especialista, magnitud de la enfermedad, evolución durante la realización de los ejercicios, historia de la actividad física del paciente y su estructura osteomioarticular, enfermedades asociadas, medicamentos que utiliza, edad y sexo, actividad laboral que realiza, condiciones de vida, relación con el seno familiar y el estado psicológico.

Los ejercicios pueden ser interrumpidos o no comenzados por:

-Frecuencia cardíaca en reposo muy alta o muy baja (en comparación con lo habitual). Presión arterial muy alta o muy baja (en comparación con lo habitual).
-Indisposición, fiebre, gripe, o cualquier infección. Trastornos digestivos (nauseas, vómitos, diarreas, etcétera). Dolor en las articulaciones por razones no conocidas.

El tratamiento debe tener las siguientes características:

-Realizarla preferiblemente en el horario de la mañana.

- Una duración de 4-5 minutos aproximado por ejercicio.
- Con una intensidad baja o moderada. Los ejercicios deben realizarse con presencia del terapeuta o la familia. Evitar dolor.

En el trabajo con los pacientes debe existir:

- Sistematicidad del ejercicio.
- Combinar el trabajo con el descanso.
- Atender particularidades individuales.
- Orientar tareas individuales para la casa.
- Educar a la familia con su vinculación al tratamiento.
- Elogiar los avances de los pacientes.
- Garantizar y educar la disciplina durante el tratamiento.
- Planificar actividades recreativas y excursiones con los pacientes.

Resultado del criterio de expertos

Valoraron cada uno de los pasos dentro del conjunto de ejercicios y medios propuesto y dieron la evaluación más alta a cada uno de los aspectos del sistema, es decir, muy adecuado. Esto significa que el diseño, estructura, coherencia del conjunto creado cumple con los requisitos para los cuales fue creado y por lo tanto puede aplicarse sin que sea necesario realizar alguna modificación de los elementos o pasos que la componen.

Conclusiones

Se desarrolló la propuesta de ejercicios novedosos y medios alternativos para la rehabilitación del paciente hemipléjico en etapa de recuperación relativa, su fundamentación y pasos metodológicos para un correcto uso por los técnicos en el tratamiento de la enfermedad, así como las orientaciones metodológicas. La concepción teórica de la propuesta y sus posibilidades de aplicación y éxito en la práctica fueron valoradas positivamente por expertos. Los resultados satisfactorios demostraron la pertinencia y la factibilidad de la implementación de los ejercicios y medios confirmando la validez de la propuesta.

Referencias Consultadas

Álvarez, Y. C. Programa de ejercicios terapéuticos para la rehabilitación de los pacientes con Hemiplejia Espástica lateral derecha. Instituto Consultado el 29 de Abril, 2019, disponible en <http://www.monografias.com/trabajos70/ejercicios-terapeuticos->

rehabilitacion-hemiplejia-espastica/ejercicios-terapeuticos-rehabilitacion-hemiplejia-espastica.shtml.

Cabrera, J. R. (2007). Principios de rehabilitación Cardiovascular. Pinar Del Rio: Ediciones Leynas.

Coll, J. (2012). Programa de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de pacientes hemipléjicos en la atención primaria de salud. Tesis de Doctorado. ISCF “Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.

Estévez, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

Fleitas, I., Mesa, M. y Guardo, M.E. (2013) Sobre algunos métodos cualimétricos en la Cultura Física: criterio de expertos, especialistas, peritos, jueces y árbitros, usuarios y evaluadores externos. Consultado el 14 de Diciembre, 2018, disponible en <http://www.efdeportes.com/efd215/el-metodo-criterio-de-usuario-en-investigacion.htm>

Guardo, M.E. y col. (2010). Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Una reflexión praxiológica. <http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje Deportivo e Investigación Científica)..

EL USO DE CIPROHEPTADINA Y DEXAMETASONA, ALTERNATIVA PARA EL AUMENTO DE PESO EN PRACTICANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU PREVENCIÓN DESDE LA FORMACIÓN DE VALORES

Autores: Dr. Hernán Ernesto Martínez Pérez⁵⁹ Lic. Marilín de la C. Acosta Montes de Oca⁶⁰, Dra. Yensi Díaz Martell⁶¹, Lic. Gisel Otero Sadin⁶²

RESUMEN

⁵⁹ Centro Provincial de Medicina del Deporte en Matanzas hernan6810@nauta.cu Jefe de control médico del entrenamiento deportivo. orcid: 0000000304297297

⁶⁰ Centro Provincial de Medicina del Deporte en Matanzas, marilinm@infomed.sld.cu orcid: 0000000163289137

⁶¹ Dra. En Estomatología, Especialista de 2do grado en EGI, MSc en Urgencias Estomatológicas, Profesora Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas de Matanzas." Juan Guiteras Gener" yensidiaz207@gmail.com orcid.0000 0002 8150 7027

⁶² Universidad de Ciencias Médicas en Matanzas giselotero.mtz@infomed.sld.cu Facultad de Ciencias Médicas, Metodóloga de pregrado. orcid: 0000000158689187

Se realizó una investigación con el objetivo de sistematizar los referentes teóricos relacionados con los efectos del uso de ciproheptadina y dexametasona como alternativa para el aumento de peso en practicantes de la actividad física y su prevención desde la formación de valores. El universo quedó constituido por 124 practicantes de la actividad física de gimnasios particulares y la muestra por 40 de los mismos. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Se aplicó encuesta y entrevista, lo que permitió evaluar el conocimiento que se tiene sobre el tema y conocer la incidencia del uso de ambos medicamentos. Posteriormente se realizó revisión bibliográfica sobre los efectos fisiopatológicos del uso de ambos medicamentos en el humano, se diseñó infografía que permitirá desde la formación de valores a entrenadores de gimnasios y entrenadores deportivos modificar el hábito de lograr resultados a través del uso de medicamentos y de esta forma influir favorablemente en la preparación física tanto de practicantes de la misma como atletas.

Palabras clave: Dexametasona, ciproheptadina, atletas, valores

SUMMARY

An investigation was carried out with the objective of systematizing the theoretical references related to the effects of the use of cyproheptadine and dexamethasone as an alternative for weight gain in physical activity practitioners and their prevention from the formation of values. The universe was made up of 124 practitioners of physical activity from private gyms and the sample by 40 of them. Theoretical, empirical and statistical methods will be used. A survey and interview were carried out, which evaluated the knowledge of the subject and the incidence of the use of both medications. Subsequently, a bibliographic review was carried out to try the pathophysiological effects of the use of both drugs in humans, an infographic was designed that will allow gym trainers and sports trainers to modify the habit of achieving results through the use of drugs and this way to favorably influence the physical preparation of both practitioners and athletes.

Key words: Dexamethasone, cyproheptadine, athletes, values.

RESUME

Une enquête a été menée dans le but de systématiser les références théoriques liées aux effets de l'utilisation de la cyproheptadine et de la dexaméthasone comme alternative pour la prise de poids chez les praticiens de l'activité physique et leur prévention de la formation

de valeurs. L'univers était composé de 124 pratiquants d'activité physique issus de gymnases privés et l'échantillon de 40 d'entre eux. Des méthodes théoriques, empiriques et statistiques ont été utilisées. Une enquête et un entretien ont été réalisés, ce qui a permis d'évaluer les connaissances acquises sur le sujet et de connaître l'incidence de l'usage des deux médicaments. Par la suite, une revue bibliographique a été effectuée sur les effets physiopathologiques de l'utilisation des deux médicaments chez l'homme, une infographie a été conçue qui permettra aux entraîneurs de gym et aux entraîneurs sportifs de modifier l'habitude d'essayer d'obtenir des résultats grâce à l'utilisation de médicaments et cette forme influence favorablement la préparation physique des pratiquants et des sportifs.

Mots clés: Dexaméthasone, cyproheptadine, athlètes, valeurs.

INTRODUCCIÓN

Desde épocas inmemorables el hombre ha utilizado el efecto de múltiples sustancias con el objetivo de incrementar el rendimiento físico o con fines estéticos logrando cambios anatómicos según estándares preestablecidos como es el caso del fisiculturismo.

Martínez (2017) Plantea que los atletas a nivel mundial han utilizado una gran variedad de sustancias con el fin de mejorar su rendimiento y desempeño físico. Este uso no se encuentra limitado a los atletas profesionales u olímpicos, sino a cualquiera que realiza un entrenamiento físico, incluso en los adolescentes se ha observado el uso continuo y cada vez más frecuente de sustancias como los Anabólicos Esteroides (AEs) y no Esteroides, tanto en los que son atletas como en los que solo practican algún deporte.

Los médicos son frecuentemente consultados por practicantes de actividad física y atletas sobre el uso o no de fármacos con el fin de obtener resultados deseados. En visitas realizadas a gimnasios y áreas de entrenamiento por los autores de la investigación se ha constatado el uso de ciproheptadina y dexametasona con el objetivo, según refieren los practicantes, de aumentar el peso corporal y volumen muscular y en entrevista a médicos del Centro Provincial de Medicina del Deporte en Matanzas se puede comprobar que es frecuente que practicantes de la actividad física soliciten recetas de estos medicamentos o pregunten sobre los resultados que se pueden obtener con el uso de la combinación de estos medicamentos a pesar de las múltiples actividades de promoción de salud que se imparten en relación al Doping.

Los practicantes justifican el uso de los mismos por el incremento en el apetito lo cual produce un incremento en la ingesta calórica y el efecto sedante y favorecedor del sueño por lo que disminuye el gasto calórico.

Purnell y Weyer (2003), Hermansen y Mortensen (2007). Plantean que, por lo general, el aumento del apetito es considerado un efecto secundario indeseable de ciertos medicamentos, ya que conduce al aumento de peso, pero a veces puede ser beneficioso.

StrasseryBruera (2002), Nasr yDrury (2008) &Morley (2007). Describen que tales medicamentos dentro de los que se encuentran la ciproheptadina y la dexametasonapueden ser recetados específicamente para ese propósito, especialmente cuando el paciente sufre pérdida severa de apetito o pérdida de masa muscular debido a fibrosis quística, anorexia, vejez, cáncer o SIDA.

Sin embargo, en la práctica deportiva es éticamente rechazado el uso de medicamentos con el fin de alcanzar resultados, no solo por no cumplir con las exigencias del juego limpio, sino también por no ser la indicación médica de estos medicamentos y ser realmente efectos secundarios de los mismos y constituye un reto lograr abordarlo desde la formación de valores tales como la honestidad, laboriosidad y solidaridad.

Según Martínez (2017) Es necesario concientizar, informar, capacitar y prevenir el consumo de estas sustancias en la población. Ya que hay un acuerdo unánime entre los especialistas en dietética y nutrición acerca de que la mayoría no son necesarios si se sigue una dieta adecuada, además, no existe una base científica que corrobore los supuestos efectos beneficiosos sobre el rendimiento físico.

Se realizó una investigación con el objetivo de sistematizar los referentes teóricos relacionados con los efectos del uso de ciproheptadina y dexametasona como alternativa para el aumento de peso en practicantes de la actividad física y su prevención desde la formación de valores. El universo quedó constituido por 124 practicantes de la actividad física de 2 gimnasios particulares y la muestra por 40 de los mismos.

Se aplicó encuesta y entrevista, lo que permitió evaluar el conocimiento que se tiene sobre el tema y conocer la incidencia del uso de ambos medicamentos.

DESARROLLO

Es preocupación de la comunidad científica sobre el uso cada vez más frecuente de sustancias para lograr resultados en atletas y practicantes de la actividad física, y este

problema se aborda desde diferentes arista que van desde la investigación de nuevas sustancias y el desarrollo de tecnologías capaces de detectarlas, hasta programas de prevención que tengan como objetivo la formación de valores que permitan la adquisición de los conocimientos necesarios y de esta forma modificar actitudes en relación al tema.

A criterio de los autores de la investigación, cuando el individuo es responsable y se preocupa por adquirir conocimientos sobre los efectos fisiopatológicos de estos medicamentos, es laborioso y cumple sistemáticamente con los planes de entrenamientos, es honesto y no trata de obtener resultados fraudulentos sino solo los que sean propios de su esfuerzo y capacidades físicas y además es solidario y no solo participa en su preparación sino también en la del resto del equipo y todo lo anterior lo realiza a conciencia y respetando al adversario en la competición, los resultados deportivos serán mejores y más disfrutados.

La ciproheptadina es un antimigrañoso yantialérgico, es un derivado piperidínico del dibenzociclohepteno y actúa compitiendo con la histamina por los receptores H1 presentes en las células efectoras, de esta forma evita la respuesta mediada únicamente por histamina.

Goodman & Gilman (2011). Describe que la ciproheptadina también tiene acción antiserotonérgica al antagonizar los receptores 5-HT₂ (5-hidroxitriptamina=Serotonina) bloqueando de esta forma la acción de la serotonina sobre la musculatura lisa vascular, intestinal y de otros músculos lisos así como también tiene acción anticolinérgica débil y propiedades depresoras débil del sistema nervioso central.

Kaumann y Levi (2006) Consideran que la respuesta clásica de los vasos sanguíneos a la 5-HT es contracción especialmente en los lechos espláncnicos, renal, pulmonar y cerebral así mismo la 5-HT induce gran cantidad de respuesta en el corazón que son resultado de la activación de múltiples subtipos de receptores 5-HT, el estímulo o la inhibición de la actividad nerviosa autónoma o el dominio de las respuestas reflejas a la 5-HT.

Bonsi y cols (2007). Son de opinión que en el sistema nervioso central la 5-HT repercute en funciones cerebrales múltiples incluido sueño, función cognitiva, percepción sensorial, actividad motora, regulación de la temperatura, nocicepción, estado de ánimo y apetito.

Boc-Kaert y cols. (2006) plantean que las consecuencias electrofisiológicas de la liberación de 5-HT también varían según el área del cerebro y el elemento neuronal que participa y

los subtipos de receptores de 5-HT expresados, ejerciendo acciones directas de excitación o inhibición.

En relación a los cambios conductuales que generan los fármacos al interactuar con los receptores de 5-HT son muy variados, estudios en animales de experimentación relacionan los receptores 5-HT con la agresividad y la impulsividad refieren Saudou y cols. (1994).

La dexametasona es un potente glucocorticoide sintético con acciones que se asemejan a las de las hormonas esteroides. Actúa como antiinflamatorio e inmunosupresor. Su potencia es de unas 20-30 veces la de la hidrocortisona y 4-5 veces mayor que la prednisona.

Goodman & Gilman (2011), explican que el empleo terapéutico de corticosteroides ocasionan dos categorías de efectos tóxicos: Los que son consecuencia de interrumpir la corticoterapia y los que se producen por el empleo de dosis supra fisiológicas, los efectos de estas dos categorías pueden causar la muerte y obligar a evaluar de forma individual los riesgos y beneficios del uso de los mismos.

La administración prolongada produce inhibición del eje hipotálamo adrenal y al suspender bruscamente puede ser causa de insuficiencia suprarrenal aguda.

La supresión del eje hipotálamo adrenal pueden provocar complicaciones que van desde trastornos metabólicos, osteoporosis, infecciones por inmunosupresión, miopatías, redistribución de las grasas, estrías, fragilidad capilar y equimosis.

Es criterio de los autores de la investigación que la ciproheptadina antagoniza los receptores 5-HT₂ afectando la función de las plaquetas, la musculatura lisa, el lecho espláncico, sistema cardiovascular, sistema nervioso central y los reflejos autonómicos y la dexametasona cuya acción es tan inespecífica e interfiere en el metabolismo de glúcidos, lípidos y proteínas y la inmunidad respectivamente, no deben ser usado de forma empírica en practicantes de la actividad física y atletas con el fin de aprovechar los efectos adversos para aumentar de peso pues pudieran aparecer otras complicaciones relacionadas con los sistemas implicados que irían en detrimento del rendimiento y de la salud.

Guyton y Hall, (2016). Expresan que la inflamación no es más que cambios espectaculares que se producen en los tejidos lesionados por la liberación de mediadores químicos como la histamina, serotonina, bradicinina, factor quimiotáctico de neutrófilos, entre otros. Los signos clásicos de la inflamación son aumento de volumen, calor, rubor, dolor e impotencia funcional. Los efectos vasoactivos de estas sustancias aumentan la

permeabilidad vascular y el flujo sanguíneo en los tejidos apareciendo rubor (enrojecimiento), aumento de volumen por salida de líquido al intersticio y dolor por acción de la histamina directamente sobre nociceptores.

Consideran los autores de esta investigación que cuando se usa antihistamínicos bloqueando los receptores pudiera, al ocurrir una lesión, no expresarse tantos signos de inflamación entre ellos el dolor y el paciente continuar entrenando y complejizar la lesión y su evolución además el uso de esteroides favorecer la aparición de infecciones sobreañadidas.

La muestra quedó constituida por 40 practicantes de la actividad física pertenecientes a dos gimnasios particulares de los cuales el 38 para un 95% consideran que es posible incrementar peso corporal y musculatura a través del uso de medicamentos, el 5 % restante contestó no saber, al preguntarle cuales medicamentos podrían tener ese efecto, 30 marcaron testosterona para un 75 %, 36 marcaron ciproheptadina y dexametasona para un 90 %. En relación a vitaminas del complejo B los 40 estuvieron de acuerdo que sí, para un 100 %, nerobol 18 y clenbuterol 5 para un 45 % y 5 % respectivamente.

Cuando se les preguntó cual de ellos ha usado, 10 de los encuestados han usado testosterona para un 25 %, dexametasona y ciproheptadina 16 para un 40 %, vitaminas del complejo B 30 para un 75%, fosfocreatina 8 para un 20 % y nerobol y clenbuterol ninguno.

Martínez (2017) En un estudio en jóvenes de ambos sexos que concurrían al Gimnasio FitnessFamilyCaffen Asunción Paraguay comprobó que de 208 encuestados 41 respondieron que utilizaban anabólicos esteroides, lo cual representa un 19,7% del total de la muestra analizada. Así también plantea que en Argentina se demostró que un 30% de los estudiantes varones, en los colegios de Junín, admitieron haber consumido anabólicos esteroides una o más veces.

En relación a si es correcto o no usar medicamentos para obtener resultados de la actividad física 28 respondieron que sí para un 70 % y 12 dijeron que no para un 30 %.

Lo cual evidencia que es necesario trabajar con estos grupos estudiados para incrementar el nivel de conocimientos de los efectos de estos medicamentos sobre la fisiología en el humano.

Por lo que se diseñó varias infografías que permitirá, desde la formación de valores, a entrenadores de gimnasios y entrenadores deportivos hacer visible en los locales de

entrenamiento información sobre el tema y de esta manera contribuir a modificar el hábito de intentar lograr resultados a través del uso de medicamentos e influir favorablemente en la preparación física tanto de practicantes de la misma como atletas.

CONCLUSIONES

En la muestra estudiada es frecuente el uso de medicamentos con el objetivo de lograr mejores resultados en relación al incremento de peso y masa muscular, no existe percepción del riesgo que se presenta al tomar estos medicamentos y sería novedoso abordar desde la formación de valores este problema de salud en gimnasios particulares pues al no estar institucionalizados escapan del control antidoping y a las actividades de promoción de salud de los centros de medicina del deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonsi P, Cuomo D, Ding, et al. Endogenous serotonin excites striatal cholinergic interneurons via de activations of 5-HT_{2C}, 5-HT₆, and 5-HT₇ Serotonin receptors: Implications for extrapyramidal side effects of serotonin reuptake inhibitors. *Neuropharmacology*, 2007, 32: 1840-1854.
- Goodman & Gilman. (2011) *Las bases farmacológicas de la terapéutica*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores SA, de CV
- Guyton, A C.; Hall, J E. (2011). *Tratado de Fisiología Médica*. España: Elsevier.
- Hermansen K, Mortensen LS (2007). Bodyweight changes associated with antihyperglycemic agents in type 2 diabetes mellitus. *Drug Safety :an International Journal of Medical Toxicology and Drug Experience*, 30 (12): 1127-1142.
- Kaumann, A. J. , Levy, F. O. (2006). 5- hidroxytryptamine receptors in the human cardiovascular sistema. *Pharmacol ther*, 111, 674-706
- Martínez, H. (2017). Uso de esteroides anabólicos en jóvenes de asunción. Año 2013. Paraguay: Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. 2017; 15(1): 57-62
- Morley, J. E. (2007). Weight loss in older persons: new therapeutic approach. *Current Pharmaceutical Design* 13 (35): 3637-3647.
- Nasr, S. Z., Drury, D. (March de 2008). Use in cystic fibrosis. *Pediatric Pulmonology* 43 (3): 209-219.

- Purnell, J. Q., Weyer, C. (2003). Weight effect of current and experimental drugs for diabetes mellitus: from promotion to alleviation of obesity». *Treatments in Endocrinology*2 (1): 33-47.
- Saudou, F. , Amara, D. A., Dierich, A., et al. Enhanced aggressive behavior in mice lacking 5-HT1B receptor. *Science*, 1994, 265: 1875-1878.
- Strasser, F., Bruera, E.D., (June de 2002). Update on anorexia and cachexia. *Hematology/oncology Clinics of North America* 16 (3): 589-617.
-