

# 50

Fecha de presentación: septiembre, 2018

Fecha de aceptación: diciembre, 2018

Fecha de publicación: enero, 2019

## LA EDUCACIÓN FÍSICA

Y LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN FUNCIÓN DE LA MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES

**PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH EDUCATION BASED ON IMPROVING PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS**

Alexo Rodríguez Milián

E-mail: [alexor@uclv.cu](mailto:alexor@uclv.cu)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1939-4631>

Mavel Moré Estupiñán<sup>1</sup>

Mayda Gutiérrez Pairol<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Santa Clara. Cuba

### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

### RESUMEN

El propósito del presente trabajo es proponer un Modelo de Preparación dirigido a potenciar el dominio de temas de salud y prevención en los docentes del departamento de Cultura Física de la Licenciatura en Educación para su formación como agentes activos en la dirección de la formación de los egresados de la Licenciatura en Educación. Utilizando el ejercicio físico como medio eficaz para promover estilos de vida saludables y un empleo más racional del tiempo libre de nuestros estudiantes de Licenciatura en Educación, para lograr este empeño se es consecuente en la aplicación de métodos dialécticos que en sistema, ayudan al buen desarrollo de la misma y se aplica en la “Universidad Central Martha Abreu de la Villas”. Logrando en gran medida la apropiación por parte de los docentes de Cultura Física de los contenidos procedimentales para el manejo de la salud y la prevención como vía para la dirección del aprendizaje.

**Palabras clave:** Salud, Prevención, preparación del docente de Cultura Física.

### ABSTRACT

The purpose of this paper is to propose a Preparation Model aimed at strengthening the domain of health and prevention issues in the teachers of the Physical Culture department of the Bachelor of Education for their training as active agents in the direction of the training of graduates of the Degree in Education. Using physical exercise as an effective means to promote healthy lifestyles and a more rational use of free time of our students of Bachelor of Education, to achieve this commitment is consistent in the application of dialectical methods that in system, help the good development of the same and it is applied in the “Central University Martha Abreu de la Villas”. Achieving to a great extent the appropriation on the part of the teachers of Physical Culture of the procedural contents for the handling of the health and the prevention like route for the direction of the learning.

**Keywords:** Health, Prevention, preparation of the teacher of Physical Culture.

## INTRODUCCIÓN

La concepción global de la clase de Educación Física no se puede lograr ajena a un proceso de superación profesional que permita a los docentes ejercer influencias educativas en los estudiantes desde la preparación física y otros elementos contenidos en los programas de la asignatura. Entre los contenidos a tratar se encuentran los asociados a la educación para la salud. Las necesidades identificadas en este sentido determinan el problema científico de la investigación que delimita como objetivo general: proponer un modelo de superación profesional en educación para la salud para los docentes de Educación Física de la Enseñanza Superior

En la actividad física cuando se realiza ejercicio físico no sólo se está actuando sobre el cuerpo, sino que eso repercute en el conjunto del organismo, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva, aspecto este esencial en la preparación del profesor de Educación Física para la promoción desde sus clases de estilos de vida sanos y en función de la promoción de salud asumiendo la clase como escenario fundamental donde transcurre la formación integral del alumno.

El ejercicio físico es importante y vital para la supervivencia humana. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando se pasa mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando se duerme, el inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. Es importante recordar que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se detiene y estanca acaba por descomponerse, los fluidos que componen el organismo humano también les ocurre.

Además del ejercicio físico como tal, existen una gran variedad de terapias y actividades complementarias que se pueden realizar sobre el cuerpo para obtener beneficios. La sauna, o una simple ducha depuran y relajan enormemente. Por otro lado, con ayuda de un profesional, disciplinas como la Osteopatía, Digitopuntura, Reflexoterapia y todo tipo de Masajes pueden ayudar en casos en los que la salud esté desequilibrada, de una manera más saludable que ingiriendo fármacos o pasando por el quirófano.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipos, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque

algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad física se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o estrés.

Edad que se debe comenzar la realización de la actividad física.

Desde pequeños los niños comienzan a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el adulto mayor pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos el organismo cambia y por tanto la capacidad de rendimiento físico también.

Para el trabajo con niños se puede relacionar la actividad física con el juego. Los juegos infantiles de Educación Física, en sus diferentes variantes donde se relacionan la intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llaman "juegos predeportivos"). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino y si se aplica con éxito se estará en condiciones de servir a la Sociedad.

Los juegos son uno de los medios empleados por la Educación Física que resulta imprescindible en edades hasta los catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos. Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica y en muchas ocasiones no tiene límites para la edad, sexo u otros elementos que marcan las diferencias entre los sujetos que los utilizan como medio eficaz para la formación integral del sujeto.

El desarrollo motor son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez. Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales, que con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no se debe hablar de habilidades motrices básicas sino de habilidades deportivas.

## DESARROLLO

La mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, por no decir todas, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear. Y por medio de los juegos es fácil asegurar la presencia en el niño de estas habilidades que ponen base a otras habilidades superiores.

La fuerza muscular es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgo de lesiones. La edad, sobre todo a partir de la 2ª mitad de la vida, y la falta de ejercicio físico también actúan de forma conjunta para reducir la fuerza y masa muscular. Incluso aquellos individuos más fuertes, de forma lenta e imperceptible pueden llegar a encontrarse demasiado débiles para realizar las tareas más rutinarias en las últimas décadas de su vida. El esfuerzo por desarrollar y mantener la fuerza muscular en el presente, se verá recompensado al asegurar la posibilidad de vivir de forma independiente y normal en el futuro sobre todo si esta actividad se realiza en función de lograr la inserción social de los practicantes.

Aunque el aumento en la capacidad aeróbica ya lleva consigo un cierto incremento en la fuerza, este es pequeño, sobre todo en la parte superior del cuerpo. Por ello es necesario realizar actividades que desarrollen esta capacidad de forma específica al menos 3 veces por semana. Por lo general, para aumentar la masa muscular es preciso realizar actividades contra resistencia o levantar pesos. Para trabajar los principales grupos musculares es conveniente elegir ejercicios diferentes.

Los músculos deben trabajar contra una resistencia superior a la que se enfrentan en sus actividades diarias. Pueden ser pesos libres más o menos pesados, máquinas u otros aparatos para trabajar grupos musculares específicos. También se puede mejorar la fuerza mediante ejercicios que utilicen el propio peso corporal y la acción de la gravedad: abdominales, fondos, elevaciones de piernas.

La acción debe repetirse el número suficiente de veces para producir fatiga muscular. Una intensidad próxima a la máxima es la que desarrolla la fuerza con mayor rapidez. Se puede modificar la intensidad variando el peso, el número de repeticiones, y/o el tiempo de descanso entre las series. La fuerza se desarrolla aumentando el peso, y la resistencia con el número de repeticiones. Se debe procurar evitar realizar un exceso de trabajo para prevenir el dolor muscular o la lesión.

**En su último posicionamiento sobre la cantidad y**

**calidad de ejercicio recomendada para adultos sanos, el American College of Sports Medicine recomienda:**

1. Un circuito que incluya 8-10 ejercicios de los principales grupos musculares.
2. Aunque una serie de cada ejercicio puede ser suficiente, llegar hasta 2 ó 3 de forma progresiva, si el tiempo lo permite proporcionará mayores beneficios.
3. Realice de 8 a 12 repeticiones (10 -15 en mayores de 50-60 años) de cada uno de estos ejercicios hasta el punto de fatiga.
4. Realice los ejercicios de fuerza de 2 a 3 días por semana.
5. Utilice la técnica adecuada para cada uno de ellos.
6. Realice los ejercicios utilizando el arco articular completo para cada grupo muscular. Los movimientos deben ser suaves, a velocidad de moderada a lenta, y manteniendo el control tanto al levantar como al bajar el peso.
7. Mantenga una respiración normal durante cada repetición.
8. Procure coincidir con un compañero en las sesiones de trabajo para animarse y ayudarse.
9. La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el gran número de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

El envejecimiento se caracteriza por la merma paulatina, sistemática, y finalmente la pérdida de las potencialidades fisiológicas de que está dotado el individuo al nacer, lo que trae como resultado (en las etapas más avanzadas) incapacidad creciente para desenvolverse y adaptarse al entorno en que ha vivido.

Este proceso comienza desde el mismo momento de la concepción, acentuándose a medida que la edad avanza, y acompaña al individuo durante toda la vida hasta el momento de la muerte.

En el hombre el envejecimiento adquiere una característica especial y más profunda, por ser un animal consciente y vivir en sociedad, lo cual implica que además de los problemas orgánicos, se le añadan otros psicológicos

(inadaptación familiar y social), que lo arrastran al aislamiento, la melancolía y el sufrimiento crónico, que generan problemas de salud.

A partir de la segunda mitad de la vida, las posibilidades de enfermar aumentan; merman las potencialidades fisiológicas y la capacidad de trabajo, lo cual trae como consecuencia que a las personas que sobrepasan los 70 años de edad les resulta difícil adaptarse al entorno social y familiar.

Eso se debe a no poder mantenerse a tono con la dinámica social de ese momento; lo cual requiere crear programas de atención específicos para este grupo poblacional, ya que la inadaptación al medio incide también en la salud.

En la tónica moderna, las familias se caracterizan por ser cortas (uno o dos hijos), lo que origina desproporción dentro del crecimiento social, en relación con la composición étnica. La sociedad está creciendo en base a personas envejecidas.

En la primera etapa de la vida, los procesos evolutivos aventajan a los involutivos, y entonces el individuo muestra una creciente maduración y progreso en su vida familiar y social, pero aproximadamente entre los 34 y 37 años de vida, los procesos involutivos se equiparan con los evolutivos, lo cual indica que la maduración ya terminó, y a partir de este momento comienzan a hacerse reconocibles los procesos de involución.

Es decir en ese momento el individuo toma conciencia de que está envejeciendo; pero en realidad, el proceso de envejecimiento había comenzado desde hacía mucho tiempo. La educación física, ya sea mediante la práctica de deportes, en clases diseñadas para gimnasios o áreas deportivas; o sencillamente ejercicios físicos en el hogar o zona de residencia o el centro laboral, es la única alternativa eficaz para mantener las potencialidades fisiológicas, la capacidad física de trabajo y conservar el estado óptimo de salud. Esa es la única vía para retardar la aparición de los efectos negativos del envejecimiento y elevar la calidad de vida. Mientras más temprano se comience en la vida con la educación física, mayor será el beneficio que se reciba en la etapa de adulto mayor. No obstante, siempre será útil comenzarla a cualquier edad. Las personas adultas mayores obtienen grandes beneficios cuando se someten a un programa de educación física y recreación de manera sistemática.

Es elevada la cifra de estudiantes matriculados en las diferentes modalidades de las áreas deportivas escolares, quienes se benefician de la atención de los profesores de

Educación Física especializados que trabajan con todos los niños de 1º a 6º grado.

En el año 2005 el país contaba con una matrícula de 31 300 estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física. Con la aplicación de la Universalización de este tipo de enseñanza, se disponía ese año de 240 sedes universitarias en todo el país. En 17 centros penitenciarios del país, 370 reclusos realizaban estos estudios como parte de la tarea 500 del Comandante en Jefe "Fidel Castro Ruz. A la vez, se han formado profesionales del Deporte de nivel superior, los cuales ya suman más de 35 000.

Por otra parte, la presencia solidaria cubana en los cinco continentes, con alrededor de 6000 entrenadores y profesores de Educación Física, sustentan el prestigio del deporte cubano en el mundo. Cuba ha influido en los logros deportivos de muchos de esos.

Los Programas de Educación Física vigentes en Cuba persiguen tres objetivos fundamentales:

- El desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas y deportivas y recreativas.
- La formación de intereses hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas en función de la salud y la promoción de estilos de vida sanos.
- La formación de cualidades del carácter: morales, volitivas y convicciones.

Por lo que podemos apreciar claramente que se centran en el desarrollo corporal de los alumnos, sus intereses hacia este desarrollo, sin embargo estos programas declaran solamente dentro de sus objetivos aspectos relacionados con el desarrollo psicológico referentes a las cualidades del carácter, olvidando las potencialidades de las actividades físicas en el desarrollo de los procesos cognitivos, dejando a la espontaneidad del profesor el desarrollo de estos y en la actualidad existen fisuras en el proceso de formación y preparación del profesor de Educación Física en temáticas referidas a la salud y la prevención sobre todo en el orden procedimental.

Cuando se habla del desarrollo multilateral de la personalidad y de la Educación Física como parte esencial en ese desarrollo, es necesario dejar esclarecido que sus objetivos y tareas no están dirigidos solamente al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices de los educandos, sino que se proponen también la transmisión de conocimientos, la formación de conceptos y el desarrollo psíquico de la personalidad de los sujetos y en un segundo plano está dirigida al proceso de formación y preparación de los profesores de Educación Física quienes tienen la responsabilidad de promover acciones de prevención y promoción de salud.

### *Logros del sistema cubano de Educación Física.*

El Sistema Nacional de Educación Física y Promoción de Salud de Cuba, reporta grandes beneficios y logros en función de la mejora de la calidad de vida del ser humano. La Dra. Gladys Bécquer, manifiesta “que la práctica de la actividad física en Cuba comienza desde la embarazada como un sistema, con un proceso de estimulación, y prosigue como parte de un programa concebido hasta el adulto mayor”. “Este procedimiento se ha podido desarrollar debido a los avances y la técnica en el país y sobre todo porque hemos tenido una voluntad política para poderlo instrumentar”.

Uno de los ejemplos referentes de la eficacia de este sistema es el aumento de la esperanza de vida del adulto mayor. Cuba es un país de población envejecida, y la actividad física desempeña un papel importante en la preparación del pueblo para la tercera edad, por lo que se trabaja en busca de nuevas soluciones para dar respuesta a ese reto.

Muchos espacios de la nación, son utilizados para poner los músculos en acción y contribuir a un mejoramiento sostenido de la salud. Entre las medidas principales para lograr resultados satisfactorios, sobresale la preparación de los recursos humanos que enfrentan esta problemática.

El Deporte como medio para promover la educación, la salud, el desarrollo y la paz.

Cuba ha puesto el desarrollo del Deporte masivo en función de la calidad de vida de la población y la práctica es gratuita para todos los ciudadanos. La garantía del disfrute del Deporte como derecho de todos los ciudadanos, es uno de los logros más relevantes de la Revolución Cubana en materia de derechos humanos.

La amplia cobertura de enseñanza deportiva puede respaldarse gracias al Sistema de Enseñanza Deportiva creado por el Estado cubano, el cual cuenta con una Facultad de Cultura Física en cada provincia, un Instituto de Cultura Física a nivel nacional, ocho Escuelas de Profesores de Educación Física de nivel medio y una Escuela Internacional de Educación Física y Deportiva (EIEFD).

A pesar del férreo bloqueo económico, financiero y comercial impuesto a Cuba por Estados Unidos, se ha asumido una importante batalla para la recuperación, mejoramiento, explotación, cuidado y mantenimiento de las instalaciones deportivas. En este sentido, se han redoblado los esfuerzos en la reparación de instalaciones y áreas deportivas, con énfasis en la masividad, la recreación y la educación física, en busca de ampliar las opciones para

ocupar sanamente el tiempo libre de la población, sin olvidar a los de la tercera edad en los círculos abuelos.

### CONCLUSIONES

Con la realización de actividades físicas se potencia en gran medida el desarrollo psicofísico de los estudiantes y se trabaja en función del rendimiento físico de los mismos, al trabajar de forma intencionada el desarrollo armónico de las capacidades físicas condicionales y coordinativas sobre la base de la promoción de estilos de vida saludable de quienes lo realizan.

Cada grupo etario que realiza actividades físicas alterna de forma adecuada los medios fundamentales de la actividad físico deportiva en función de educar para la salud, proceso este que de realizarse bien trae efectos positivos para la salud humana.

Cada profesor de Educación Física de cualquier nivel de enseñanza debe tener en consideración los componentes de la carga física para poder dosificar bien los ejercicios y lograr el rendimiento esperado si afectar la salud de los practicantes.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander Egg, E. (1976) “Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad” en Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Santa Clara, Centro gráfico Villa Clara.
- Bermúdez Morris, Raquel et. al. (2002) Dinámica de grupo en educación: su facilitación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Blanco Pérez, Antonio. (2001) Introducción a la sociología de la Educación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Carvajal Rodríguez, Cirelda et. al. (2000) Educación para la salud en la escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores (2006) Ejercicios físicos y rehabilitación. La Habana, Editorial Deportes. Tomo 1.
- Departamento Cultura Física (2009- 2011) Proyecto de investigación. Contribución de la Educación física el deporte y la recreación a la formación de los profesionales de la UCP Félix Varela.
- De Urrutia Barroso, Lourdes. (comp.). (2006) Sociología y trabajo social aplicado. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Deporte.

Fernández Díaz, Argelia. (2008) Algunas consideraciones sobre el cómo en la interrelación de los centros docentes y la comunidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

García Batista, Gilberto y Elvira Caballero Delgado. (2004) Profesionalidad y práctica pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

González Rey, Fernando. (1994) Personalidad, modo de vida y salud. La Habana, Editorial Félix Varela.

Izquierdo Miranda, S y O. Morell Rodríguez. (1990) Hipertensión arterial. Influencia del ejercicio físico sistemático. La Habana, Editorial Deportes, Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas.

Mazorra Zamora, Raúl. (1988) Actividad física y salud. Ciudad de la Habana. Editorial Científico técnica.