AFIDE 2019

VIII Convención Internacional de Actividad Física y Deportes



11-15 noviembre, 2019
Palacio de Convenciones
La Habana

Deporte sostenible para todos

Cuba

VIII CONVENCIÓN INTERNACIONAL
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

AFIDE 2019

"DEPORTE SOSTENIBLE PARA TODOS"

PROGRAMA CIENTÍFICO

11 al 14 de noviembre de 2019
Palacio de Convenciones de La Habana, Cuba

Edición y revisión: Servicios a Conferencias
PALACIO DE CONVENCIONES DE LA HABANA
Confección: Comité Organizador
Impresión: PALCOGRAF

ÍNDICE

Organizan ***7***
Comité de Honor ***7***
Comité Organizador ***9***
Oficina Afide 2019 ..... ***11***
Comisión Científica ***12***
Información General de la Sede ***14***
Orientaciones generales sobre el desarrollo de las actividades científicas . ***16***
Cursos preconvención Afide 2019 ..... ***19***
Esquema de la distribución por salas de las comisiones de trabajo ***21***
Leyenda ***22***

Programa detallado por eventos asociados ***23***
VIII Conferencia Internacional de Deporte de Alto Rendimiento *24*
VI Taller Internacional "Ocio, Tiempo Libre y Actividades Recreativas, su Sostenibilidad Frente a la Agenda 2030" *30*
IX Congreso Internacional de Medicina del Deporte *33*
VI Taller Internacional "Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte: Una Visión desde los Objetivos de la Agenda 2030" *36*
IV Taller Internacional "Psicología en la Actividad Física y el Deporte" *42*
IX Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica *48*
V Taller Internacional "Actividad Física y Fitness para la Calidad de Vida" *52*
IV Taller Internacional de Educación Física y Deporte para todos: Sostenibilidad Frente a la Agenda 2030 ..... *54*
IV Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Béisbol *56*
VI Taller Internacional "La Formación Continua del Profesional de la Cultura Física" *62*
IV Taller Deporte y Sociedad: "Deporte Sostenible de Frente a los Objetivos de la Agenda 2030" *65*
Sesiones de Póster por días y Eventos Asociados *69*

Mi Programación de la VIII Convención Afide 2019 ..... ***85***

Estimado(a) colega:

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de la República de Cuba, principal organizador de la ***VIII Convención Internacional AFIDE 2019****, se complace en darle la más cordial bienvenida a Cuba.*

Después de siete exitosas ediciones, se ha logrado una madurez y un espacio reflexivo, comprometido y multidisciplinario, y además, dedicado a la discusión de los tópicos más variados que permiten un crecimiento tanto en alcance temático como en proyección. El tema central es: "Deporte sostenible para todos".

El objetivo del evento es propiciar el intercambio, promoción y divulgación de experiencias y resultados de las investigaciones en las áreas de las ciencias aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, la formación de profesionales, su gestión y dirección, así como la utilización del tiempo libre. ***AFIDE 2019*** *aspira, igualmente, a promover el desarrollo sostenible con el fin del mejoramiento de la calidad de vida.*

Para Cuba constituye un placer y un privilegio recibirlo a usted y a delegados de diferentes países y regiones del mundo.

El Comité Organizador, así como todos los miembros de la delegación cubana, estamos seguros de que este encuentro será propicio para estrechar aún más los lazos de colaboración ya existentes, y para que surjan otros, encaminados a la integración de esfuerzos comunes en la noble y humana tarea de contribuir al bienestar de nuestros pueblos.

Éxitos, y le deseamos una grata estancia en la histórica ciudad de La Habana en su 500 Aniversario.

Comité Organizador

Distinguished colleagues:

The National Institute of Sports, Physical Education and Recreation of the Republic of Cuba, the main organizer of the ***VIII International Convention "AFIDE 2019"****, is pleased to offer you the most cordial welcome to Cuba.*

After seven successful editions, we have gained more experience and the event has become a reflexive, committed and multidisciplinary meeting, aimed to discuss a wide variety of topics that allow for an increase in both subject range and projection. The main topic of the conference is: ***"Sustainable sport for all".***

The purpose of the event is to bring about the exchange and promotion of experiences and results achieved in researches related to sports and physical activity, professional training, its management and administration, and the use of leisure time. Besides, ***"AFIDE 2019"*** *hopes to promote sustainable development in order to improve the quality of life.*

It is a pleasure and a privilege for Cuba to welcome you, delegates from different countries and regions of the world.

The Organizing Committee, together with the members of the Cuban delegation, agrees that this meeting will be an excellent occasion to tighten the existing cooperation ties and favour new relations in order to integrate common efforts in the human and noble task of contributing to our peoples' wellbeing.

We wish you a successful and pleasant stay in the historic City of Havana on its 500th Anniversary.

Organizing Committee

ORGANIZAN

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER)
Comité Olímpico Cubano
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
Instituto de Medicina Deportiva
Centro de Investigaciones del Deporte Cubano
Cubadeportes, S.A.
Palacio de Convenciones de La Habana

COMITÉ DE HONOR

Miguel Díaz Canel Bermúdez
Presidente de la República de Cuba

Roberto Tomás Morales Ojeda
Vicepresidente del Consejo de Ministros de la República de Cuba

Olga Lidia Tapia Iglesias
Miembro del Secretariado del Comité Central del Partido

Luis Torres Iribar
Primer Secretario del Comité Provincial del Partido de La Habana

Reynaldo García Zapata
Presidente de la Asamblea Provincial del Poder Popular de La Habana

Roberto León Richard
Presidente del Comité Olímpico Cubano

Ena Elsa Velázquez Cobiella
Ministra de Educación de Cuba

Elba Rosa Pérez Montoya
Ministra de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de Cuba

José Ramón Saborido Loidi
Ministro de Educación Superior de Cuba

José Ángel Portal Miranda
Ministro de Salud Pública de Cuba

Niurka González Orberá
Secretaria General del Sindicato Nacional de los Trabajadores de la Ciencia, la Educación y el Deporte

Sucelys Morfa González
Secretaria General de la Unión de Jóvenes Comunistas de Cuba

José Ángel Fernández Castañeda
Presidente de la Federación Estudiantil Universitaria de Cuba

COMITÉ ORGANIZADOR

PRESIDENTE
Ms. C. Osvaldo Vento Montiller
Presidente, Instituto Nacional de Deportes,
Educación Física y Recreación

SECRETARIO GENERAL
Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés
Directora de Ciencia y Tecnología y Medio Ambiente, Instituto Nacional de Deportes,
Educación Física y Recreación

MIEMBROS
Ms. C. Raúl Fornés Valenciano
Vicepresidente Primero, Instituto Nacional de Deportes,
Educación Física y Recreación

Ms. C. Jorge Polo Vázquez
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes,
Educación Física y Recreación

Ms. C. Omar Venegas Echemendía
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes,
Educación Física y Recreación

Ms. C. Israel Perera Rozón
Gerente General CUBADEPORTES, S.A.

Dr. Pablo Castillo Díaz
Director Instituto de Medicina Deportiva

Ms. C. Gisleidys Sosa Cabrera
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ms. C. Yohselyn Ramiro Ruiz
Coordinador General del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ms. C. José Cedeño Tamayo
Coordinador General del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Héctor Noa Cuadro
Rector, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Ms. C. Roberto Ramírez Rodríguez
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Carlos Gattorno Correa
Director del Proyecto Marabana

Esp. Tomás Benítez Cartaya
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Mayda Losada Robaina
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

OFICINA AFIDE 2019

Ms. C. Luis del Toro Reyes
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Ms. C. Tania Ivette Hernández Echevarría
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Lic. Nicolás Justiniani Mendoza
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ing. Grethel Visanzay Fernández
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ms. C. Erie Reyes López
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Rubén Pérez Trujillo
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Alicia García González
Organizadora Profesional de Congresos
Palacio de Convenciones de La Habana

COMISIÓN CIENTÍFICA

Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Mayda Losada Robaina
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Lic. Erick Gutiérrez Rodríguez
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ms. C. Adelaida Ramos Puig
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Aldo Pérez Sánchez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Dr. C. René Romero Esquivel
Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

Dr. C. Víctor M. Cabrera Oliva
Instituto de Medicina del Deporte

Dr. C. Hermenegildo Pila Hernández
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Dr. C. Francisco García Ucha
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Dr. C. Emilia Rebeca Hernández Mezonet
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ms. C. Oscar Nuevo Reyes
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Ms. C. Jesús Barroso Gutiérrez
Comisión Nacional de Béisbol

Dr. C. Marta Cañizares Hernández
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

Dr. C. Sofía León Pérez
Instituto de Medicina Deportiva

Dr. Cs. Iván Román Suárez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SEDE

Sede: *Las sesiones de trabajo se celebrarán en el Palacio de Convenciones de La Habana. Esta sede cuenta con librería, llamada general y parqueo, entre otras facilidades generales. El acceso a sus áreas es a partir de las 08:30 h, y los participantes deben asistir con vestuario formal, de acuerdo con el protocolo de nuestros eventos. No se permitirá la entrada en chancletas, short o camiseta.*

Oficina del Comité Organizador: *El Comité Organizador radicará en la oficina 1115 y el Comité Científico en la oficina 611. Podrá comunicarse por la pizarra marcando el 7202 6011 al 19, extensión 1115 y 611.*

Oficina de información: *Durante los días del evento funcionará el Buró de Información 1 que se encuentra ubicado en el vestíbulo del Palacio de Convenciones. Además, podrá solicitar cualquier información por medio de los teléfonos 7208 0450, 7208 7558 y 7202 6011 al 19, extensiones 1210 y 1211.*

Servicios médicos: *La posta médica brinda servicio durante todo el tiempo que sesione el evento. Está ubicada en la planta baja, local 617, teléfonos: 7202 6011 al 19, extensión 617.*

Burós de turismo: *Radican en los diferentes hoteles donde se alojan los participantes en el evento. Por medio de ellos los asistentes pueden solicitar reservaciones para visitar centros turísticos y otros lugares de interés.*

Centro de Comunicaciones Internacionales: *En el hotel Palco se encuentra el Centro de Negocios, que ofrece servicios de acceso a Internet, correo electrónico, impresión de documentos, fotocopias, venta de tarjetas telefónicas y periódicos, en el horario de 08:00 a 17:00 h.*

Servicios gastronómicos: *El Restaurante "El Bucán" y el Restaurante Cafetería "Los Framboyanes" ofrecen sus servicios en el horario de las 13:00-14:30 h, para el almuerzo, con un menú diferente cada día del evento. La oferta de café y bebidas ligeras está a su disposición en los bares cafetería, ubicados en la planta alta.*

Medios audiovisuales: *Proyector de datos, computadora. Las presentaciones en PowerPoint que acompañen los trabajos, debe entregarse por los propios ponentes un día antes de la presentación en la Oficina de Recepción de Medios Audiovisuales, contigua al Buró de Información 1, y en el horario en que se encuentre sesionando el evento. No se aceptarán en las salas de trabajo. En esta oficina el ponente podrá revisar y comprobar junto al técnico el orden adecuado, colocación y calidad de su presentación antes de la exposición en la sala.*

Interpretación simultánea: *El Equipo de Servicios de Traducción e Interpretación (ESTI), perteneciente al Ministerio de Relaciones Exteriores de Cuba, ofrece la interpretación simultánea en las salas seleccionadas por el Comité Organizador.*

ORIENTACIONES GENERALES SOBRE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES CIENTÍFICAS

El programa científico se estructura en variadas actividades, referidas al contenido de las temáticas convocadas por el evento:

- *Cursos preconvención, dirigidos por prestigiosos educadores e investigadores*
- *Conferencias magistrales y principales*
- *Foros*
- *Paneles*
- *Ponencias orales*
- *Mesas redondas*
- *Póster*

Los cursos preconvención se desarrollarán el lunes 11 de noviembre de 13:30 a las 16:30 horas. El resto de las actividades científicas de la ***VIII Convención*** *se desarrollarán en el Palacio de Convenciones de La Habana, a partir del martes 12 de noviembre en el horario establecido en el programa.*

El Comité Organizador se reserva el derecho de modificar el programa ante cualquier eventualidad, y los ajustes se anunciarán oportunamente en el área de información general y en las pizarras que se encuentran a la entrada de cada una de las salas de sesiones.

Diariamente sesionarán de forma independiente y paralela las salas 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12 y 13.

En la sala 1, el martes 12 en la sesión de la mañana, de 09:00 a las 12:30 h, se desarrollará la inauguración, una conferencia magistral y un panel en sesión plenaria para todos los delegados.

Se utilizará la modalidad de paneles para privilegiar algunos talleres. Comenzarán con una intervención introductoria por parte del moderador o coordinador, que tendrá una duración de 10 minutos. Continuará un debate en el que los ponentes expondrán resultados, inquietudes e intereses de intercambio, sin la presentación formal de sus trabajos, y finalmente, cualquier participante en la sesión podrá expresar sus opiniones o realizar preguntas.

Los pósteres permitirán incorporar al programa otra alternativa para una eficaz interacción entre ponentes y participantes. Se montarán según el programa pues cada evento asociado dispondrá de una sesión con los autores.

Es responsabilidad de cada autor la colocación, presentación y recogida del póster. Se iniciará en la sesión del martes 12 por la tarde. En el caso de que la temática particular lo exija, la comisión de trabajo funcionará con la presentación de ponencias orales, que dispondrán de una duración de 15 minutos por ponente, incluyendo el espacio destinado al debate.

Además, se incluyen para cada evento actividades generales, como mesas redondas debidamente identificadas en el programa de los mismos. Estas mesas redondas propiciarán que los participantes, bajo la dirección de un moderador o coordinador, expresen sus opiniones y diferentes enfoques sobre un mismo aspecto. La participación del público asistente será a través de preguntas que podrán formular y enviar por escrito al coordinador al finalizar la exposición.

Los paneles abordarán diferentes aspectos de un tema y puede haber participación del público, mediante preguntas o expresión de sus experiencias y opiniones sobre el trabajo en cuestión. El panel tendrá un coordinador que controlará además el tiempo.

En el programa científico de los eventos se identifica la fecha, hora y lugar de realización de cada actividad.

Al final del programa científico se encuentra la relación de pósteres de los diferentes eventos asociados. Usted podrá encontrar la relación de ponencias de acuerdo al código de cada evento, con su propia numeración.

En el CD de las memorias de la Convención, que se le entrega a cada delegado, aparecen los resúmenes y síntesis de los trabajos entregados.

Para lograr el adecuado desarrollo del programa, todos los participantes deberán estar en la sala 10 minutos antes del comienzo de la sesión y los ponentes se ajustarán a la forma de organización adoptada y al tiempo asignado para las presentaciones.

Deberán portar en lugar visible la credencial, tanto para las actividades científicas como para las sociales. Los acompañantes deberán estar igualmente acreditados y portarán la credencial que los identifica para asistir específicamente a la ceremonia de apertura y clausura.

Los participantes extranjeros podrán recoger su certificado de asistencia a partir del jueves a las 12:00 h, en el Buró de Información 1 del Palacio de Convenciones. Los nacionales los recibirán en el Buró de Información 2.

Los delegados podrán solicitar las visitas especializadas a centros vinculados con las temáticas de la Convención en el momento de su acreditación. Estas visitas se efectuarán el día 13 y 14 en el horario de la mañana. La salida hacia esos destinos será del propio Palacio de Convenciones, de acuerdo con el programa establecido.

El Comité Organizador solicita a los ponentes cumplir las normas de tiempo establecidas para cada actividad del programa, y sugiere brevedad y síntesis en la exposición de los principales resultados alcanzados, las vías y procedimientos empleados, y en el aporte de sus puntos de vista y experiencias, para contribuir al desarrollo exitoso del debate.

CURSOS PRECONVENCIÓN AFIDE 2019

Durante el ***11 de noviembre de 2019*** *(primer día del evento) se impartirán siete cursos preconvención. Estos sesionarán en el horario de la tarde, desde las 13:30 hasta las 16:30 horas, en las salas de Palacio de Convenciones de La Habana.*

Curso 1 ***Respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento y competencias en deportistas juveniles de alto rendimiento***
SALA 6
Profesor: ***Dr. C. Francisco Enrique García Ucha. Cuba***

Curso 2 ***Ecografía del sistema músculo-esquelético. Nueva experiencia en el deporte cubano***
SALA 7
Profesor: ***Dr. C. Ricardo Anillo Badía. Cuba***

Curso 3 ***Requerimientos, tipos y modos de conducir intervenciones psicológicas en el deporte***
SALA 10
Profesor: ***Dr. C. Luis Gustavo González Carballido. Cuba***

Curso 4 ***Estudio de adversarios y protección de la información deportiva***
SALA 9
Profesor: ***Ms. C. Luis del Toro Reyes. Cuba***

Curso 5 ***Tendencias de la recreación física comunitaria***
Sala 11
Profesora: ***Ms. C. Bárbara Perlys de Lara Pacheco. Cuba***

Curso 6 ***Nutrición del deportista en edades tempranas***
SALA 5
Profesor: ***Ms. C., Dr. Luis Francisco Ramírez Reyes. Cuba***

Curso 7 ***Educación y control antidopaje***
SALA 13
Profesor: ***Dr. C. Víctor M. Cabrera Oliva. Cuba***

ESQUEMA DE LA DISTRIBUCIÓN POR SALAS DE LAS COMISIONES DE TRABAJO

SALAS	***LUNES 11***		***MARTES 12***		***MIÉRCOLES 13***		***JUEVES 14***		
	M	***T***	***M***	***T***	***M***	***T***	***M***	***T***	
SALA 3	***Acreditación Palacio de Convenciones 08:30-17:00***	***Cursos preconvención 13:30-16:30***	***09:00 Inauguración 09:30 Conferencias magistral 11:10 Panel de expertos 12:30 Inauguración área expositiva***	*SCFT*	*SCFT*	*TOTLAR*	*TOTLAR*		***CLAUSURA (SALA 3) 13:00***
SALA 5				*AGCFD*	*AGCFD*	*AGCFD*	*ED*		
SALA 6				*PAFD*	*PAFD*	*PAFD*			
SALA 7				*AFF*	*EFDT*	*DS*	*DS*		
SALA 9				*FCP*	*FCP*	*CMD*	*CMD*		
SALA 10				*SICAB*	*SICAB*	*SICAB*			
SALA 11				*CAR*	*CAR*	*CAR*			
SALA13				*EE*	*EE*				
SALA 12 ***PÓSTER***				*FCP CMD DS*	*CAR TOTLAR*	*EFDT AFF SCFT FCP*	*AGCFD PAFD SICAB*		

LEYENDA

ACTIVIDAD	*DESCRIPCIÓN*
SCFT	*IX Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. SALA 3*
EFDT	*IV Taller Internacional de Educación Física y Deporte para Todos: Sostenibilidad ante la Agenda 2030. SALA 7*
AFF	*V Taller Internacional de Actividad Física y Fitness. SALA 7*
TOTLAR	*VI Taller Internacional Ocio, Tiempo Libre y Medio Ambiente. SALA 3*
DS	*IV Taller Internacional Deporte y Sociedad. SALA 7*
CAR	*VIII Conferencia Internacional de Deporte de Alto Rendimiento y II Encuentro de Centros de Investigaciones. SALA 11*
SICAB	*IV Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Béisbol. SALA 10*
AGCFD	*V Taller Internacional "Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Una Visión de los Objetivos de la Agenda 2030". SALA 5*
FCP	*VI Taller Internacional "La Formación Continua del Profesional de la Cultura Física". SALA 9*
CMD	*IX Congreso Internacional de Medicina del Deporte. SALA 9*
PAFD	*IV Taller Internacional de Psicología en la Actividad Física y el Deporte. SALA 6*
EE	*Evento de Estudiantes. SALA 13*
ED	*Encuentro de Doctores en Ciencia. SALA 5*

PROGRAMA DETALLADO POR EVENTOS ASOCIADOS
MARTES 12 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 1

HORA	*ACTIVIDAD*
09:45-10:30	***Conferencia magistral*** ***"Deporte sostenible"*** ***Conferencista:*** *Ms. C. Osvaldo Vento Montiller. Presidente del INDER. Cuba*
10:30-11:45	***Conferencia magistral*** ***"El lenguaje universal del deporte"*** ***Conferencista:*** *Rafaelle Chiulli. Presidente del GAISF. Italia*
11:15-11:25	***RECESO***
11:15-12:25	***Panel*** ***"Deporte sostenible contra Bloqueo"*** ***Coordinador:*** *Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés* ***Panelistas*** *Jorge Polo Vázquez — Vicepresidente INDER* *Rodney Montes de Oca — Director Antidoping* *Pablo Castillo Díaz — Director del IMD* *Ariel Sainz Rodríguez — Comisionado Voleibol* *Oliet Rodríguez Méndez — Comisionado Fútbol* *Julio Fidel Hernández Díaz — Comisionado de Tiro* *Dalia Henry Hernández — Comisionada Baloncesto*
12:30-13:00	***Inauguración Área Expositiva***
13:00-14:30	***ALMUERZO***

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 11

VIII CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Coordinador: *Dr. C. René Romero Esquivel*
Relatora: *Dr. C. Erva Brito Vázquez*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:00	***Conferencia principal*** ***El deporte de alto rendimiento cubano con miras a Tokio 2020*** ***Conferencista:*** *Ms. C. José Antonio Miranda Carrera. Director de Alto Rendimiento. Cuba*
15:00-15:30	***Mesa redonda:*** *El trabajo técnico-metodológico. Una experiencia cubana* ***Participantes:*** *Dr. C. Mayra Vila, Dr. C. Rodolfo Falero, Ms. C. Elsa María Tovar,* *Ms. C. Ángel Emilio Alonso Hernández. Cuba*
15:30-17:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
15:30-15:45	*Levantamiento de pesas: nuevo programa de competencia para la categoría 11-12 años* ***Ponente:*** *Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez. Cuba*
15:45-16:00	*Control biomecánico de la técnica del salto de altura en una atleta del Equipo Nacional* ***Ponente:*** *Lic. César Deulofeu Salgado. Cuba*

16:00-16:15	*Análisis de la composición corporal en polistas escolares villaclareños* ***Ponente:*** *Juan Pablo Machado Almanza. Cuba*
16:15-16:30	*La automatización del plan de entrenamiento deportivo para el alto rendimiento* ***Ponente:*** *Ms. C. Argelio Montalvo Triana. Cuba*
16:30-16:45	*Análisis, descripción y comparación de la antropometría aplicada al movimiento en practicantes de taekwondo* ***Ponente:*** *Ms. C. Everardo Sánchez Puche. Colombia*
16:45-17:00	*El uso del teléfono móvil en el entrenamiento deportivo* ***Ponente:*** *Est. Nelson Daniel Olea García. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 11

VIII CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Coordinador: *Ms. C. Oscar Nuevo Reyes*
Relatora: *Dr. C. Mayra Vila Machado*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-09:30	***Conferencia principal:*** *El Centro de Investigaciones del Deporte Cubano* ***Conferencista:*** *Dr. C. Erva Brito Vázquez*
09:30-10:00	***Mesa redonda:*** *El deporte de alto rendimiento y las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo* ***Participantes:*** *Ms. C. José A. Miranda, Dr. Pablo Castillo, Dr. C. René Romero Esquivel, Ing. Tomas Benítez, Dr. C. Lázaro de la Paz Arencibia*
10:00-10:10	***RECESO***
10:10-12:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:10-10:30	*Estudio de zonas de entrenamiento y características fisiológicas en velocistas élite de atletismo mediante pruebas de esfuerzo cardiorrespiratorio* ***Ponente:*** *EPG. Héctor Ruiz Mendoza. Cuba*
10:30-10:40	*Las ciencias aplicadas al taekwondo de alto rendimiento* ***Ponente:*** *Dr. C. Gletchen Yaima Jiménez Fernández. Cuba*

10:40-10:50 *Prueba ergométrica en el remoergómetro adaptado al judo*
Ponente: *Dra. Teresita Danayse Duany Díaz. Cuba*

10:50-11:00 *La pliometría como alternativa metodológica para el mejoramiento de las acciones ofensivas en jóvenes de 13 a 14 años pertenecientes al Club de Boxeo La Playa de la ciudad de Barranquilla -2017*
Ponente: *Ms. C. Julio Cesar Mallarino Castro. Colombia*

11:00-11:10 *Sistemática de las correcciones en tenis*
Ponente: *Dr. C. José Antonio Aparicio Asenjo. España*

11:10-11:20 *Ejercicios para favorecer la acción táctica en atletas de rifle de Tiro Deportivo*
Ponente: *Est. Wendy García Toledo. Cuba*

11:20-11:30 *Modelos de entrenamiento para atletas de lucha grecorromana de la selección nacional*
Ponente: *Ms. C. Raúl de Jesús Trujillo Díaz. Cuba*

11:30-11:40 *Comportamiento de la actividad científico- investigativa de los entrenadores deportivos federados de Guatemala desde el 2015 hasta el 2018*
Ponente: *Ms. C. Amílcar González Portales. Guatemala*

11:40-11:50 *Modelo físico-matemático para el cálculo y análisis de influencia de los parámetros del lanzamiento de la jabalina*
Ponente: *Ms. C. Alfredo González Martínez. Cuba*

11:50-12:00 *Modelo estadístico de rendimiento defensivo del portero de polo acuático para la alta competencia como forma de evaluación y de inteligencia deportiva*
Ponente: *Ms. C. Domingo Buckeridge Sierra. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 11

VIII CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Coordinador: *Dr. C. René Romero Esquivel*
Relatora: *Dr. C. Mayra Vila Machado*

14:00-15:00 ***Panel de expertos***
La contratación de jugadores de fútbol bajo las normas FIFA y su representación internacional. Temas asociados
Ponente: *Juan Diego Muñoz. México*
Licencia de clubes y su sistema de registro internacional. Ventajas y desventajas
Ponente*: Cristian Tonelli. México*
Proyectos de desarrollo de la FIFA. Potencialidades, gestión y alcance
Ponentes*: Jair Bertoni. Argentina,*
José Alfonso Rodríguez. Venezuela

15:15-17:00 ***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***

15:15-15:30 *Desarrollo de la potencia de los miembros inferiores del equipo masculino de la primera categoría de La Habana*
Ponente: *Ms. C. Kasun Pelawaththa Hettige Don. Sri Lanka*

15:30-15:45 *Metodología para desarrollar la potencia del salto vertical en el voleibol masculino de primera categoría*
Ponente: *Ms. C. Yumilka Ruiz Luaces. Cuba*

15:45-16:00 *Metodología para el desarrollo de la capacidad de salto en voleibolistas masculinos*
Ponente: *Lic. Pedro Castro Amaigenda. Cuba*

16:00-16:15 *Propuesta de ejercicios para mejorar la fuerza a los atletas de los equipos nacionales de parapesas*
Ponente: *Ms. C. Ramón Martínez Martínez. Cuba. Colombia*

16:15-16:30 *Contratación de jugadores, leyes y procedimientos de la FIFA*
Ponente: *Juan Diego Muñoz. México*

16:30-16:45 *Programas de desarrollo de la FIFA (Proyecto FOWARD)*
Ponente*: José García Rodríguez. Venezuela*

16:45-17:00 *Reingeniería en el control de deportistas en formación, caso de estudio, México*
Ponente: *Víctor de Lucio. México*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 3

VI TALLER INTERNACIONAL "OCIO, TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, SU SOSTENIBILIDAD FRENTE A LA AGENDA 2030"

Coordinador: *Lic. Eric Gutiérrez Rodríguez*
Relatora: *Ms. C. Bárbara de Lara Pacheco*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:15	***Conferencia principal:*** *Recreación, Libertad y Educación* ***Conferencista:*** *Lic. Pablo Alberto Waichman* *Profesor Emérito del Instituto Superior de Tiempo Libre y Recreación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina*
15:15-15:30	***RECESO***
15:30-16:00	***Conferencia principal:*** *La utilización de los espacios públicos en la recreación física* ***Conferencista:*** *Dr. C. Aldo Pérez Sánchez. Cuba*
16:00-17:00	***PANEL DE EXPERTOS***
	Panel de expertos: *La recreación física comunitaria en la dimensión ambiental* ***Panelistas:*** *Lic. Eric Gutiérrez Rodríguez. Cuba,* *Lic. Pablo Alberto Waichman. Argentina,* *Dr. C. Regiane Cristina Galante. Brasil,* *Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy. Cuba,* *Dr. C. Aldo Pérez Sánchez. Cuba,* *Ms. C. Bárbara de Lara Pacheco. Cuba*

JUEVES 14 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 3

VI TALLER INTERNACIONAL "OCIO, TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, SU SOSTENIBILIDAD FRENTE A LA AGENDA 2030"

Coordinador: *Lic. Eric Gutiérrez Rodríguez*
Relatora: *Ms. C. Bárbara de Lara Pacheco*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-09:30	***Conferencia principal:*** *"Modelo de Recreación Física Educativa, Potencialidades en Cuba"* ***Conferencista:*** *Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy* *Universidad Central de Las Villas M. Abreu. Cuba*
09:30-09:45	***RECESO***
09:45-10:15	***Conferencia principal:*** *"El Sesc São Paulo y sus Proyectos de Ocio: Conceptos y directrices para el trabajo"* ***Conferencista:*** *Dr. C. Regiane Cristina Galante.* *Sesc, Sao Paulo, Brasil*
10:15-12:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:15-10:30	*Práctica del deporte-ejercicio físico y estado nutricional de adultos de Chihuahua en su tiempo libre* ***Ponente:*** *Dr. C. Guadalupe Javier Rivero Carrasco.* *México*
10:30-10:45	*Actividades deportivas recreativas para la participación de los jóvenes de 15-20 años* ***Ponente:*** *Ms. C. Emiliano Andrés Reyes Barrizonte. Cuba*

10:45-11:00	*Las actividades lúdicas como estrategias para desarrollar habilidades sociales en la escuela* ***Ponente:*** *Ms. C. Miguel Aquilino Díaz Barboza. Perú*
11:00-11:15	*Mapa lúdico de Colombia* ***Ponente:*** *Lic. John A. Pabon Tangarife. Colombia*
11:15-11:30	*Excursionismo Deportivo para la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas* ***Ponente:*** *Ms. C. Urbano B. Rodríguez Martínez. Cuba*
11:30-11:45	*Análisis del impacto social y económico en los partidos Millonarios y Santa Fe de la liga local 2019* ***Ponente:*** *Est. Frank Alejandro Olarte Aldana. Colombia*
11:45-12:00	*Realidades y desafíos de la UCCFD "Manuel Fajardo" hacia la internacionalización de la educación superior. Principales impactos del proyecto del Plan Turquino y ll anillo por una vida más sana* ***Ponente:*** *Ms. C. Edy Arquímedes Caraballo Rober. Cuba*
12:00-12:15	*Ludoteca de la comunidad, espacio lúdico del rescate del juego por el juego, modelo cubano* ***Ponente:*** *Ms. C. Bárbara Perlys de Lara Pacheco. Cuba*
12:15-12:30	*Cuatro esquinas* ***Ponente:*** *Ms. C. Luis Leocadio Valdés Ors. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 9

IX CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE

Coordinadora: *Dr. C. Sofía León Pérez*
Relatora: *Ms. C., Dr. Emérito Pérez Acosta*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:00-14:30	***Conferencia principal:*** *Medicina del Deporte: experiencia cubana en asistencia, investigación y docencia. Retos y perspectivas* ***Conferencista:*** *Ms. C., Dr. Pablo Castillo Díaz. Cuba*
14:30-15:00	***Conferencia principal:*** *Fit to Play ™ - Las 10 reglas principales de la recuperación* ***Conferencista:*** *BPE, BSc. Carl Petersen. Canadá*
15:00-15:30	***Conferencia:*** *Effect of a Chiropractic Practice in the Utilization of Evidenced-Based Care* ***Conferencista:*** *Dr. Cs. Vincent. USA*
15:30-16:00	***Conferencia:*** *Experiencias del "Programa nacional de desentrenamiento de deportistas élite en Cuba"* ***Conferencista:*** *Ms. C., Dr. Emérito Pérez Acosta. Cuba*
16:00-16:15	*Probabilidades de obtención de medallas de los países latinoamericanos para Tokio 2020* ***Ponente****: Dr. C. Juan Hojas Domínguez. Venezuela*
16:15-16:30	*Respuestas fisiológicas del ejercicio en inmersión e implicaciones prácticas en el entrenamiento* ***Ponente:*** *Dr. C. Mauricio Garzón. Canadá*

JUEVES 14 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 9

IX CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE

Coordinador: *Dr. C. Ricardo Anillo Badía*
Relator: *Dr. C. Víctor Cabrera Oliva*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-09:30	***Conferencia principal:*** *La especialización temprana en el deporte, ¿una amenaza al objetivo formativo y educativo? Miradas desde lo psicológico* ***Conferencista:*** *Dr. C. Marisol Suárez Rodríguez. Cuba*
09:30-10:00	***Conferencia principal:*** *Experiencia cubana en terapias regenerativas* ***Conferencista:*** *Dr. C. Porfirio Hernández Ramírez. Cuba*
10:00-10:30	***Conferencia:*** *Terapias regenerativas en Medicina del Deporte* ***Conferencista:*** *Dr. C. Ricardo Anillo Badía. Cuba*
10:30-11:00	***Conferencia:*** *Actualidad en el control y la educación antidopaje* ***Conferencista:*** *Dr. C. Víctor Cabrera Oliva. Cuba*
11:00-11:30	***Conferencia:*** *Consumo de sustancias prohibidas. ¿Para qué?* ***Conferencista:*** *Dr. C. Luis Gustavo González Carballido. Cuba*
11:30-11:45	***RECESO***

11:45-13:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***

11:45-12:00 *Rehabilitación intervencionista en lesiones ligamentarias de rodilla y tobillo en deportistas de alto rendimiento cubano*
***Ponente**: Dr. Daouda Sangaré. Mali*

12:15-12:30 *Aplicación de la frecuencia cardiaca en test anaeróbico-aeróbico y Ruffier en la clase de cultura física en alumnos del 3.er año de PNP de Charcani, Arequipa*
***Ponente**: Ms. C. Hugo Andrés Casquino Chillcahua. Perú*

12:30-12:45 *Modelo teórico para la capacitación de los entrenadores en el componente de la selección de niños con talento futbolístico*
***Ponente:** Lic. Soumboul Mohamed Hamadou. Djibouti*

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 5

VI TALLER INTERNACIONAL "ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE: UNA VISIÓN DESDE LOS OBJETIVOS DE LA AGENDA 2030"

Coordinadora: *Dr. C. Tania Ivette Hernández Echevarría*
Relatora: *Ms. C. Luz Marda de la Cruz Gómez*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:30	***Conferencia principal:*** *Gestión deportiva municipal: el caso de Montilla* ***Conferencista:*** *Manuel Salidos Rico* *Director Técnico Servicio Municipal de Deportes* *Ayuntamiento de Montilla. España*
15:30-15:45	***RECESO***
15:45-17:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
15:45-16:00	*Acciones para hacer más eficiente el control interno en las áreas, departamentos y Combinados Deportivos* ***Ponente:*** *Dalia Fernández Días. Cuba*
16:00-16:15	*Software metodológico para la implementación del sistema de control interno* ***Ponente:*** *Ms. C. Sixto Batista Frómeta. Cuba*

16:15-16:30 *La investigación-acción-participativa, método para el mejoramiento del control interno y su efectividad en la administración y la prevención de la educación física, el deporte y la recreación de la población de Rio Claro, Estado Lara-Venezuela*
Ponente: *Ms. C. Jaime Antonio Merlo Bullones. Venezuela*

16:30-16:45 *La capacitación de los facilitadores del control interno en los centros de subordinación nacional del INDER*
Ponente: *Ms. C. Belkis Nuria Malagón Pérez. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 5

VI TALLER INTERNACIONAL "ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE: UNA VISIÓN DESDE LOS OBJETIVOS DE LA AGENDA 2030"

Coordinadora: *Dr. C. Tania Ivette Hernández Echevarría*
Relatora: *Ms. C. Luz Marda de la Cruz Gómez*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-10:00	***Conferencia principal:*** *La gestión de procesos en organizaciones deportivas* ***Conferencista:*** *Dr. C. Rogelio Montero Delgado, Asesor. Cuba*
10:00-10:15	***RECESO***
10:15-12:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:15-10:30	*Estrategias para la dirección de equipos y organizaciones deportivas en la provincia de Granma* ***Ponente:*** *Ms. C. Pedro Hidalgo Reyes. Cuba*
10:30-10:45	*Gestión de la confianza en gimnasios deportivos* ***Ponente:*** *Dr. C. José Ramón Sanabria Navarro. Colombia*
10:45-11:00	*Modelo de gestión sociocultural para la formación del profesional de Cultura Física* ***Ponente:*** *Ms. C. Maribel Pérez Campaña. Cuba*
11:00-11:15	*La calidad de los servicios deportivos: un reto y una necesidad* ***Ponente:*** *Manuel Salido Rico. España*

11:15-11:30 *Instrumento para la autogestión del conocimiento del profesor universitario de Cultura Física*
Ponente: *Dr. C. Ana María Morales Ferrer. Cuba*

11:30-11:45 *Técnicas cooperativas, de apoyo al trabajo en equipo en la docencia universitaria de Cultura Física*
Ponente: *Dr. C. Mercedes Valdés Pedroso. Cuba*

11:45-12:00 *Realidades y desafíos de la UCCFD "Manuel Fajardo" hacia la internacionalización de la educación superior*
Ponente: *Ms. C. Yosbany Rafael Velázquez Reinaldo. Cuba*

12:00-12:15 *Evaluación del impacto de las especialidades deportivas*
Ponente: *Ms. C. Sara María Mena Morejón. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 5

VI TALLER INTERNACIONAL "ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE: UNA VISIÓN DESDE LOS OBJETIVOS DE LA AGENDA 2030"

Coordinadora: *Dr. C. Tania Hernández Echevarría*
Relatora: *Ms. C. Luz Marda de la Cruz Gómez*

HORA	*PANEL ESPECIAL*
14:30-15:30	***Panel especial:*** *La acción gerencial con una visión desde la agenda 2030* ***Coordinador****: Ms. C. Luis del Toro Reyes* ***Panelista:*** *Dr. C. Javier Labrada Rosabal. Cuba* ***Tema:*** *Características y principios de la planeación estratégica, ante las tendencias y cambios que impactan al deporte* ***Panelista:*** *Dr. C. Tania Ivette Hernández Echevarría. Cuba* ***Tema:*** *Gestión competitiva en las organizaciones deportivas* ***Panelista:*** *Dr. C. Fernando Hernández Valdés. Cuba* ***Tema:*** *Propuesta de indicadores para evaluar la calidad de los servicios administrativos que ofertan las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD "Manuel Fajardo"* ***Panelista:*** *Ms. C. Luis del Toro Reyes. Cuba* ***Tema:*** *Gestión para el conocimiento en organizaciones deportivas* ***Panelista:*** *Ms. C. Reinerio Fonseca Castillo* ***Tema:*** *Enfoque para el estudio de la toma de decisiones en la organización deportiva de alto rendimiento (I)*
15:30-15:45	***RECESO***

15:45-16:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***

15:45-16:00 *Estrategia para la gestión de la superación para fortalecer la motivación profesional en profesores de Educación Física*
Ponente: *Dr. C. Martha Bárbara Iznaola Cuscó. Cuba*

16:00-16:15 *Gestionar mediante tareas integradoras docente-investigativas la habilidad de planificar clases de Educación Física*
Ponente: *Ms. C. María Elena Domínguez Melgarejo. Cuba*

16:15-16:30 *La juventud, una mirada desde la cultura física y el deporte, en la sociedad globalizada*
Autor: *Ms. C. Julio Enrique López Alfonso. Cuba*

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 6

IV TALLER INTERNACIONAL "PSICOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE"

Coordinador: *Dr. C. Luis Gustavo González Carballido*
Relatora: *Dr. C. Marta Cañizares Hernández*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:10	***Conferencia principal:*** *La Psicología del Deporte en España* ***Conferencista:*** *Dr. C. Eugenio Pérez Córdova. España*
15:10-15:45	***Conferencia principal:*** *Bienestar Psicológico y Deporte* ***Conferencista:*** *Dr. C. Francisco Enrique García Ucha, Profesor Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Cuba*
15:45-17:00	***SESIÓN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA***
15:45-16:00	*Effects of a creative physical education intervention on social competence and moderate to vigorous physical activity of school-age children* ***Ponente:*** *Arto Gråsten. Finlandia*
16:00-16:15	*Estrategia de transformación psicosocial centrada en las prácticas deportivas grupales en el Consejo Popular Cuba Libre* ***Ponente:*** *Esp. Leydi Hilda Corrales Urra. Cuba*

16:15-16:30	*Imaginario social del campamento de verano. El caso de la universidad autónoma de la ciudad de Juárez* ***Ponente:*** *Ricardo Juárez Lozano. México*
16:30-16:45	*Jugando somos más, más diversidad, más cultura* ***Ponente:*** *Karina Vásquez Monroy. Colombia*
16:45-17:00	***DEBATE DE LA SESIÓN***

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 6

IV TALLER INTERNACIONAL "PSICOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE"

Coordinador: *Dr. C. Francisco Enrique García Ucha*
Relatora: *Dr. C. Marta Cañizares Hernández*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-10:00	***Panel de expertos:*** *El Proyecto Psytool. Experiencias de su aplicación en Cuba* ***Moderadora:*** *Dr. C. Marta Cañizares Hernández* ***Panelistas****: Dr. C. Marta Cañizares Hernández. Cuba,* *Dr. C. Marisol Suarez Rodríguez. Cuba,* *Ms. C. Danay Sánchez Kessell. Cuba,* *Ms. C. Yaneivis Soler Prieto. Cuba*
10:00-10:15	***RECESO***
10:15-12:00	***SESIÓN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE***
10:15-10:30	*La preparación psicológica desde la figura del entrenador deportivo* ***Ponente:*** *Ms. C. Jorge E Fernández Reyes. Cuba*
10:30-10:45	*La preparación psicológica: el entrenador y el psicólogo del deporte* ***Ponente:*** *Dr. C. René Barrios. Cuba*
10:45-11:00	*El rol del entrenador en la preparación psicológica del deportista en la iniciación y especialización deportiva. CEPROMEDE Provincial* ***Ponente:*** *Ms. C. Yaneivis Soler Prieto. Cuba*

11:00-11:15	*Enfoques de la Psicología en el Raquetbol de Guatemala* ***Ponente:*** *Ms. C. Osniel Urquijo González. Guatemala*
11:15-11:30	*La psicología del deporte en la formación del cultor físico* ***Ponente:*** *Pabla Vanessa Bermúdez Zea. Colombia*
11:30-11:45	*Ejercicios para favorecer la acción táctica en atletas de rifle de tiro deportivo* ***Ponente:*** *Wendy García Toledo. Cuba*
11:45-12:00	*Prueba de Adecuación Autovalorativa de Boxeo. Diseño, validación y confiabilidad* ***Ponente:*** *Lic. Julio Arturo Ordoqui Baldriche. Cuba*
12:00-12:15	***DEBATE DE LA SESIÓN***

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 6

IV TALLER INTERNACIONAL "PSICOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE"

Coordinador: *Dr. C. Marta Cañizares Hernández*
Relatora: *Ms. C. César Montoya Romero*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:30	***Conferencia principal:*** *Falacias actuales en Psicología del Deporte* ***Conferencista:*** *Dr. C. Luis Gustavo González Carballido, Instituto de Medicina del Deporte. Cuba*
15:30-16:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
15:30-16:45	*Dinámica de autoeficacia, ansiedad, perfil anímico y desempeño deportivo en lanzadores cubanos* ***Ponente:*** *Ms. C. César Montoya Romero. Cuba*
15:45-16:00	*Cuestionario para evaluar cualidades volitivas en atletas de alto rendimiento cubano* ***Ponente:*** *Ms. C. Larién López Rodríguez. Cuba*
16:00-16:45	***TALLER PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA***
16:00-16:15	*Variables psicológicas para la promoción de estilos de vida saludable en mujeres obesas* ***Ponente:*** *Ms. C. René Lázaro Ibáñez Caballero. Cuba*
16:15-16:30	*La psicomotricidad en los infantiles* ***Ponente:*** *Helena Mukalele. España*

16:30-16:45 *Preparación física de los oficiales del ejército nacional bolivariano. Bajo un enfoque sistémico. Papel de la Psicología*
Ponente: *Maryores Espinoza. Venezuela*

16:45-17:00 ***CLAUSURA DEL TALLER***

Presiden: *Dr. C. Francisco García Ucha,*
Dr. C. Marta Cañizares Hernández

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 3

IX SIMPOSIO DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA

Coordinador: *Dr. C. Hermenegildo José Pila Hernández*
Relatora: *Dr. C. Mayda Losada Robaina*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:30	***Conferencia principal:*** *La rehabilitación en las lesiones del sistema osteomioarticular* *Conferencista: Dr. C. Rodrigo Álvarez Cambras. Cuba*
15:30-15:45	***RECESO***
15:45-17:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
15:45-16:00	*Efectos de ejercicios físicos para mejorar opacidades coordinativas del Instituto Técnico Vocacional "Pedro Nufio"* ***Ponente:*** *Ms. C. Raúl Antonio Gaitán. Honduras*
16:00-16:15	*Juegos para mejorar la condición física del adulto mayor* ***Ponente:*** *Dr. C. Elida Balbuena Imbernón. Cuba*
16:15-16:30	*Acción de los ejercicios físico-terapéuticos en jóvenes de 17 años con dolencias músculo-esqueléticas en la zona lumbar y en el Core, lordosis lumbar y Síndrome de Hiperlaxitud Articular* ***Ponente:*** *Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García. Cuba*

16:30-16:45 *Efectos de un plan de entrenamiento y dieta para paciente con obesidad de 39 años de la UNAH-TEC-Danlí*
Ponente: *Dr. C. Raúl Figueroa Soriano. Honduras*

16:45-17:00 *Tratamiento integral-holístico para lesiones de la columna vertebral en practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales*
Ponente: *Ms. C. José Luis González Rosabal. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 3

IX SIMPOSIO DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA

Coordinador: *Dr. C. Hermenegildo José Pila Hernández*
Relatora: *Dr. C. Mayda Losada Robaina*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-10:00	***Conferencia principal:*** *Prueba de ejercicio cardio-respiratoria. Valor del análisis del consumo máximo de oxígeno* ***Conferencista:*** *Dr. C. Eduardo Rivas Estany*
10:0-10:15	***RECESO***
10:15-12:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:15-10:30	*Estrategia metodológica para rehabilitación de pacientes con lesión medular cervical incompleta motora, Guinea-Bissau* ***Ponente:*** *Ms. C. Beto Zeca Sanca Guinea-Bissau*
10:30-10:45	*Estimación indirecta del volumen cardiaco en ciclistas jóvenes de alto rendimiento* ***Ponente:*** *Ms. C. Reynier Ochoa Mastrapa. Cuba*
10:45-11:00	*El desarrollo de la marcha en niños hipotónicos* ***Ponente:*** *Ms. C. Odelaisy Rodríguez Alarcón. Cuba*
11:00-11:15	*Manual didáctico para la rehabilitación integral del paciente con ataxia espinocerebelosa tipo 2* ***Ponente:*** *Ms. C. Ilbedys Pérez Avila. Cuba*

11:15-11:30 *Actividad física adaptada en entornos saludables*
Ponente: *Dr. C. Denis Lara Caveda. Cuba*

11:30-11:45 *Capacidad física equilibrio en adultos mayores, municipio Cienfuegos*
Ponente: *Ms. C. Jorge Luis Abreus Mora. Cuba*

11:45-12:00 *Masaje deportivo, una opción en la preparación del futbolista élite*
Ponente: *Dr. C. Luís René Quetglas González. Cuba*

12:00-12:15 *Juegos para la constatación del uso de las actividades físicas para mejorar las áreas del desarrollo*
Ponente: *Lic. Yanaisis Martínez Díaz. Cuba*

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 7

V TALLER INTERNACIONAL "ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS PARA LA CALIDAD DE VIDA"

Presidenta: *Ms. C. Dania García Fernández*
Relatora: *Ms. C. Belkis Suárez Sandelis*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:00	***Conferencia principal:*** *De certeras y falsas creencias en los gimnasios de Cultura Física* ***Conferencista:*** *Dr. Cs. Iván Román Suárez. Cuba*
15:00-15:10	***RECESO***
15:10-16:00	***PANEL DE EXPERTOS***
	Actividad física como vía para la salud ***Panelistas:*** *Dr. Cs. Iván Román Suárez, Dr. Duniesky Cintra Cala, Ms. C. Franscisco Safora, Ms. C. Leopoldo Lorenzo Rosales*
16:00-17:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
16:00-16:10	*Plan de actividades para disminuir el peso corporal en las mujeres entre 35-45 años de la ciudad de Danli, El Paraíso, Honduras* ***Ponente:*** *Yair Yefrik Lanza Reyes. Honduras*
16:10-16:20	*La coordinación motriz en mujeres de la tercera edad, su retención y recuperación* ***Ponente:*** *Dr. C. René Perera Díaz. Cuba*

16:20-16:30	*El Taichichuan para modificar factores de salud en practicantes* ***Ponente:*** *Mercedes Miló Dube. Cuba*
16:30-16:40	*Capacitación sobre ayudas ergogénicas para instructores deportivos en los gimnasios no estatales* ***Ponente:*** *Lic. Ailen González Padrón. Cuba*
16:40-16:50	*Envejecimiento saludable desde la actividad física en el círculo de abuelo* ***Ponente:*** *Dr. Raúl Luis del Valle Lizama. Cuba*
16:50-17:00	*Sistema de ejercicios para mejorar el nivel de flexibilidad de los porristas* ***Ponente:*** *Ms. C. Edelberto Rafael Redondo Reynoso. Colombia*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 7

IV TALLER INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA TODOS: SOSTENIBILIDAD FRENTE A LA AGENDA 2030

Coordinadora: *Ms. C. Adelaida Ramos Puig*
Relator: *Ms. C. José Lago Pla*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-09:45	***Conferencia principal:*** *Neurociencias aplicadas a la motricidad y la educación física* ***Conferencista:*** *Dr. C. Gladys Bequer Díaz*
09:45-10:15	***Conferencia:*** *El Sistema del Deporte para todos en Cuba* ***Conferencista:*** *Ms. C. José Cedeño Tamayo*
10:15-12:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:15-10:30	*BAVOFUT. Multimedia para la enseñanza de los deportes baloncesto, voleibol y fútbol* ***Ponente:*** *Dr. C. Orlando Pedro Suárez Pérez. Cuba*
10:30-10:45	*La enseñanza de la Educación Física a estudiantes universitarios, reto del nuevo milenio* ***Ponente:*** *Dr. C. Manuel Alejandro Romero León. Cuba*
10:45-11:00	*Metodología para la adaptación de los juegos en las actividades físicas para escolares con retraso mental* ***Ponente:*** *Dr. C. Irma de las Mercedes Muñoz Aguilar. Cuba*

11:00-11:15 *Juegos como alternativa para el control de la diabetes mellitus en escolares diabéticos*
Ponente: *Ms. C. Yakelin Mendoza Cabrera. Cuba*

11:15-12:30 ***MESA DE EXPERTOS***

Moderadora: *Dr. C. Gladys Bequer Díaz*
Mesa de expertos: El perfeccionamiento de la disciplina Educación Físicas

Tema: *Concepción curricular para la enseñanza de la educación física en la disciplina Educación Física en los diferentes niveles educativos del Sistema Nacional de Educación*
I***ntervienen:*** *Ms. C. Adelaida Ramos Puig. Cuba,*
Ms. C. Mario López Palma. Cuba,
Ms. C. José Lago Pla. Cuba,
Ms. C. Eduardo Ramírez Ramada. Cuba

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 10

IV SIMPOSIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL BÉISBOL

***Coordinador**: Ms. C. Jesús Barroso Gutiérrez*
***Relator:** Ms. C. Eros Bernal Morales*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:00	***Conferencia principal:** Tendencia actual del béisbol a nivel mundial* ***Conferencistas:** Ms. C. Jesús Barroso Gutiérrez.* *Dirección Nacional de Béisbol. Cuba* *Rodolfo Puente Zamora. Federación Cubana de Béisbol. Cuba*
15:00-15:10	***RECESO***
15:10-16:10	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
15:10-15:25	*Recuento en Cuba de la Leatle League* ***Ponentes:** Peter Cacheiro* *Steve Keenner. Estados Unidos de América* *Carlos Pagan. Estados Unidos de América*
15:25-15:40	*Top Hitting* ***Ponente:** Carl Reginal. Estados Unidos de América*
15:40-15:55	*Impacto de la Diplomacia Beisbolera* ***Ponente:** Thomas Goodman. Estados Unidos de América*
15:55-16:10	*Visual Integration in practice* ***Ponente:** Ryan Harrison. Estados Unidos de América*

16:10-17:00 ***PANEL DE EXPERTOS***

Panel: *La preparación del bateador*
Panelistas: *Leonardo Goire. Cuba,*
Carl Reginal. Estados Unidos de América,
Ryan Harrison. Estados Unidos de América Francisco,
Javier Carbonell. Cuba,
Chris Carminucci. Estados Unidos de América,
Rodolfo Puente Zamora. Cuba

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 10

IV SIMPOSIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL BÉISBOL

Coordinador: *Ms. C. Jesús Barroso Gutiérrez*
Relator: *Dr. Carlos Martín Álvarez*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-9:45	***Conferencia principal:*** *"Entrenar los Jugadores de Béisbol de esta Generación"* ***Conferencista:*** *Andrés Lanchanse. Canadá*
09:45-10:30	***Conferencia principal:*** *"La Ciencia del Scouting"* ***Conferencista:*** *Chris Carminucci. Estados Unidos de América*
10:30-10:45	***RECESO***
10:45-13:30	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:45-11:00	*Diseño de Programa para el control de la ansiedad en bateadores* ***Ponente:*** *Ernesto Ross Guerrero. Cuba*
11:00-11:15	*Metodología para entrenar al bateador ante la coincidencia del predominio de lateralidad con el lanzador de béisbol* ***Ponente:*** *Ms. C. Leonardo Goire Prada. Cuba*
11:15-11:30	*Influencia social del Béisbol Infantil en Culiacán Sinaloa, México* ***Ponente:*** *Lic. Felipe Meza. México*

11:30-11:45 *Fabricación y generalización de pelotas multipropósitos de PVC, goma y polior para entrenamiento de béisbol, softbol, hockey y otros deportes*
Ponente: *Francisco Javier Carbonell. Cuba*

11:45-12:00 *Historia del softbol en Cuba*
Ponente: *Ms. C. Carlos Calviac Díaz. Cuba*

12:00-12:15 *El uso de las redes sociales FACEBOOK e INSTAGRAM para atraer a los jóvenes a los programas deportivos*
Ponente: *Gene Boules. Estados Unidos de América*

12:15-12:30 *How Scouts evaluate Players?*
Ponente: *Chris Carminucci. Estados Unidos de América*

12:30:12:45 *Oportunidades para establecer campeonatos entre los jóvenes de Cuba y otros países*
Ponente: *Edward Skovron. Estados Unidos de América*

12:45-13:00 *El Baseball 5, una tendencia mundial actual*
Ponente: *Ms. C. Eros Bernal Morales. Cuba*

13:00-13:15 *Metodología para el desarrollo de la percepción de la distancia en los jardineros*
Ponente: *Dr. Carlos Martín Álvarez. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 10

IV SIMPOSIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL BÉISBOL

Coordinador: *Ms. C. Jesús Barroso Gutiérrez*
Relator: *Ms. C. Eros Bernal Morales*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:00	***Conferencia principal:*** *Impacto y oportunidades de los deportes en la vida de un niño* ***Conferencista:*** *Dr. C. Kattie Dennise Williams. Estados Unidos de América*
15:00-15:30	***Conferencia principal:*** *Baseball Friendship Cup* ***Conferencista:*** *Charles Boden, Letty Annett. Estados Unidos de América*
15:30-15:40	***RECESO***
15:40-16:00	***Conferencia principal:*** *Planificación de las Cargas de Entrenamiento en los atletas de alto nivel* ***Conferencista:*** *Dr. C. Juan Reinaldo Pérez Pardo. Presidente de la Federación Cubana de Softbol*
16:00-16:20	***Conferencia principal:*** *Elite visual Training* ***Conferencista:*** *Ryan Harrison. Estados Unidos de América*
16:20-16:30	*Enseñanza de habilidades motrices y elementos técnicos del béisbol en edades preescolares en Rusia* ***Ponentes:*** *Yuri Bakallets, Alexander Lizow. Rusia*

16:30-16:40 *Impacto de la ciencia y la técnica aplicadas al béisbol*
Ponente: *Ms. C. Alfredo Fuentes Rios. Cuba*

16:40-17:00 ***Panel de expertos:*** *La preparación física del jugador de béisbol*
Panelistas: *Chris Carminucci, Estados Unidos de América, Carl Reginal, Estados Unidos de América, Yuri Bakallets, Rusia. Andrés Lanchanse, Canadá, Yovani Aragón Rodríguez, Cuba*

MARTES 12 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 9

VI TALLER INTERNACIONAL "LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA"

Coordinadora: *Ms. C. Yohselyn Ramiro Ruiz*
Relator: *Dr. C. Héctor Noa Cuadro*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:30-15:30	***Mesa redonda:*** *Perfeccionamiento de los programas en las EPEF* ***Intervienen:*** *Ms. C. Yohselyn Ramiro Ruiz, Ms. C. Luis Alberto Díaz Delgado*
15:30-15:45	***RECESO***
15:45-17:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
15:45-16:00	*La profesionalización y especialización de los entrenadores del INCODE* ***Ponente:*** *María Laura Mejías Gonzaga. México*
16:00-16:15	*Alternativa metodológica para la evaluación del ejercicio integrador en la enseñanza EPEF de la ESFAAR "Cerro Pelado"* ***Ponente:*** *Dalia Z. Zamora Zamora. Cuba*
16:15-16:30	*Metodología de orientación para los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes* ***Ponente:*** *Caridad Martínez Blanco. Cuba*

16:30-16:45 *Sistema de selección de árbitros y jueces en el deporte de atletismo*
Ponente: *Earduin Peñalver López. Cuba*

16:45-17:45 *Encuentro egresados de programas doctorales. Prospectivas de la Cultura Física en la IES*
Ponente: *Edgar Victoria Ramírez. México*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 9

VI TALLER INTERNACIONAL "LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA"

Coordinador: *Dr. C. Héctor Noa Cuadro*
Relatora: *Ms. C. Yohselyn Ramiro Ruiz*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-10:00	***Panel especial:*** *"Programas de ciclo corto y especialidades de posgrado"* ***Panelistas:*** *Dr. C. Edita Madelín Aguilar Rodríguez. Cuba, Dr. C. Lázaro de la Paz Arencibia. Cuba*
10:00-10:15	***RECESO***
10:15-12:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
10:15-10:30	*Estrategia didáctica para el desarrollo de la competencia comunicativa en los profesionales de la Cultura Física* ***Ponente:*** *Dr. C. Berta Bosque Jiménez. Cuba*
10:30-10:45	*La atención a las diferencias individuales de los alumnos en las clases de Educación Física* ***Ponente:*** *Ismael Rodríguez Bermúdez. Cuba*
10:45-11:00	*Estudio del clima docente universitario en estudiantes de 3.er año de la carrera de Educación Física y Deportes del Instituto Superior de Ciencias de la Educación (ISCED)* ***Ponente:*** *Dr. C. Miguel Román Vázquez Martí. Cuba*
11:00-11:15	*Alternativa de evaluación de modos de actuación en estudiantes de Cultura Física* ***Ponente:*** *Onel Casero Dupuy. Angola*

MIÉRCOLES 13 / SESIÓN DE LA TARDE

SALA 7

IV TALLER DEPORTE Y SOCIEDAD: "DEPORTE SOSTENIBLE DE FRENTE A LOS OBJETIVOS DE LA AGENDA 2030"

Coordinadora: *Dr. C. Emilia Rebeca Hernández Mezonet*
Relatora: *Ms. C. Noris Tamayo Casamayor*

HORA	*ACTIVIDAD*
14:00-14:30	***Conferencia principal:*** *Deporte sostenible frente a los objetivos de la Agenda 2030 desde la perspectiva de desplazamientos activos y culturales* *Conferencista: Dr. C. María Luisa Zagalaz Sánchez. España*
14:30-15:00	***Conferencia principal:*** *Cultura Física Gerontológica Integrativa* ***Conferencista:*** *Ms. C. Saúl Maximiliano Díaz de los Reyes. Cuba*
15:00-16:10	***TALLER MUJER Y DEPORTE***
15:00-15:10	*La mujer cubana desde la perspectiva de la ciencia en el deporte* ***Ponente:*** *Dr. C. Ana María Morales Ferrer. Cuba*
15:10-15:20	*Observatorio de mujer y deporte* ***Ponente:*** *Nubia Yaneth Beltrán Peña. Colombia*
15:20-15:30	*Labor de las organizaciones sociales cubanas en la atención a la mujer deportista* ***Ponente:*** *Lic. Surina Acosta Brooks. Cuba*

15:30-15:40	*Influencia de los estereotipos de género en los cargos de gestión y dirección deportiva del deporte federativo en Bogotá* ***Ponente:*** *Juan Diego Rodríguez Rodríguez. Colombia*
15:40-15:50	*La mujer y el deporte. Apuntes históricos sobre su desempeño* ***Ponente:*** *Ms. C. Yorisel Oriana Carmenate Figueredo. Cuba*
15:50-16:10	*Desarrollo del fútbol femenino a nivel mundial y de CONCACAF* ***Ponente:*** *Erika Gómez. México*
16:10-16:20	***RECESO***
16:20-17:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
16:20-16:30	*Mecanismos de gobierno corporativo para la responsabilidad social en los clubes de fútbol profesional* ***Ponente:*** *Jhon Edisson Alvarado Torres. Colombia*
16:30-16:40	*Literatura e Historia: una alternativa para la formación integral de los estudiantes en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo"* ***Ponente:*** *Ms. C. Nélida Moraima Machín Quiñones. Cuba*
16:40-16:50	*Campeones Olímpicos y Mundiales. 91 nombres abrazados* ***Ponente:*** *Ms. C. Joel García León. Cuba*
16:50-17:00	*Barrios y escuelas saludables. Acciones multidisciplinarias* ***Ponente:*** *Dr. C. Antonio Ricardo Rodríguez Vargas. Ecuador*

JUEVES 14 / SESIÓN DE LA MAÑANA

SALA 7

IV TALLER DEPORTE Y SOCIEDAD: "DEPORTE SOSTENIBLE DE FRENTE A LOS OBJETIVOS DE LA AGENDA 2030"

Coordinadora: *Dr. C. Emilia Rebeca Hernández Mezonet*
Relatora: *Ms. C. Noris Tamayo Casamayor*

HORA	*ACTIVIDAD*
09:00-09:30	***Conferencia principal:*** *"Políticas públicas en la formación social humanística del profesional de Cultura Física de Honduras"* ***Conferencista:*** *Dr. C. Raúl Orlando Figueroa Soriano. Honduras*
09:30-09:45	***RECESO***
09:45-12:00	***PRESENTACIÓN DE PONENCIAS***
09:45-09:55	*Política pública en deportes con enfoque sectorial* ***Ponente:*** *Lic. Manuel Felipe Blandón Chaverra. Colombia*
09:55-10:05	*El Derecho y el deporte, una actualización necesaria* ***Ponente:*** *Est. Laura Gertrudis Naranjo Ramírez. Cuba*
10:05-10:15	*Valores humanos en la personalidad de una atleta con discapacidad* ***Ponente:*** *Lic. Mayelín Delgado Grave de Peralta. Cuba*
10:15-10:25	*Práctica de actividades físico-deportivas para fortalecer la autoestima como valor* ***Ponente:*** *Ms. C. Noris Tamayo Casamayor. Cuba*

10:25-10:35 *Contribución a la educación y formación en valores desde la preparación político-ideológica de los deportistas*
***Ponente**: Dr. C. Emilia Rebeca Hernández Mezonet. Cuba*

10:35-10:45 *Tarea Vida, su impacto en la estrategia educativa*
***Ponente:** Dr. C. Martha Leonor Almentero Pimentel. Cuba*

10:45-10:55 *La evaluación para la formación de promotores ambientales*
***Ponente**: Dr. C. Santiago René León Martínez. Cuba*

10:55-11:05 *Tarea Vida, una visión desde la EPEF "Manuel Fajardo Rivero" de Santiago de Cuba*
***Ponente:** Ms. C. Niria Argibay Riveron. Cuba*

11:05-12:00 *Taller Vida posterior de los campeones*
***Coordinadora:** Dr. C. Emilia Rebeca Hernández Mezonet. Cuba*
***Intervienen:** Lic. Ana Fidelia Quiroz. Cuba,*
Lic. Regla Hernández Buides. Cuba,
Ms. C. Raysa Ofarril. Cuba

SESIONES DE PÓSTER POR DÍAS Y EVENTOS ASOCIADOS

MARTES 12 / HORA 14:00-16:00

CONGRESO DE MEDICINA DEL DEPORTE

Coordinadora: *Dr. C. Sofía León Pérez*
Relatora: *Dr. C. Lesbia María Jiménez Pascual*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
CMD-001	*Evaluación del apoyo plantar en el control médico de deportistas élite cubanos* ***Autora:*** *Dr. C. Sofía León Pérez. Cuba*
CMD-002	*El Mal de Mano en los pelotaris. Aplicación de un programa profiláctico como tratamiento* ***Autora:*** *Dr. C. Lesbia María Jiménez Pascual. Cuba*
CMD-003	*Terapia regenerativa en atletas y exatletas con osteoartrosis* ***Autora:*** *Viviana Romero Vida. Cuba*
CMD-004	*Comportamiento de las lesiones de rodilla en deportistas escolares espirituanos* ***Autor****: Dr. Raúl Luis Valle Lizama. Cuba*
CMD-005	*Pliometría para desarrollar potencia muscular en taekwandistas juveniles masculinos de Granma* ***Autor****: Ms. C., Dr. Osmanis Olivera Fajardo. Cuba*
CMD-006	*Sistema de ejercicios propioceptivos preventivos para las lesiones de hombro de los lanzadores de béisbol juvenil* ***Autor:*** *Lic. Yurin de los A. Aldana Asanza. Cuba*

CMD-007	*Ejercicios terapéuticos para compensar alteraciones posturales en atletas de lucha libre* ***Autora**: Ms. C. Alina María Morejón Díaz. Cuba*
CMD-008	*Estudio de las actitudes y creencias acerca del doping en atletas y entrenadores de gimnasia artística y trampolín* ***Autora**: Lic. Sucel Suárez Armas. Cuba*
CMD-009	*Test teórico para la evaluación del nivel cognitivo de los atletas con relación al doping* ***Autora**: Dr. C. Marcia Julia Salt Gómez. Cuba*
CMD-010	*La pérdida de líquidos durante el test de remoergometría de 2000 metros de los remeros de la academia de Varadero* ***Autor**: Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento. Cuba*
CMD-011	*Test para estimar la potencia del golpe recto en boxeadores* ***Autor**: Dr. Razel Martínez Quetglas. Cuba*
CMD-012	*Relación del ratio de los dedos con las capacidades motrices básicas. Un indicador para la detección de posibles talentos* ***Autor**: Dr. C. Luciano Mesa Sánchez. Cuba*
CMD-013	*Desentrenamiento deportivo y edades tempranas del alto rendimiento en deportes de combate* ***Autora**: Dr. C. Ángela González Padrón. Cuba*
CMD-014	*Prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisible y factores de riesgo en atletas retirados espirituanos* ***Autora**: Dra. Lydia Mencía Rodríguez. Cuba*

CMD-015 *Clínica integral para el Atleta Perspectiva Inmediata de Pinar del Río*
***Autora**: Esp. Leydi Hilda Corrales. Cuba*

CMD-016 *Niveles de conocimiento sobre dopaje, ayudas ergogénicas y sustancias prohibidas en estudiantes de seis provincias cubanas*
***Autor**: Dr. C. Víctor Manuel Cabrera Oliva. Cuba*

CMD-017 *Programa de ejercicios físicos para el control de la hipertensión arterial en zonas seleccionadas con diferentes desarrollos socioeconómicos en Accra*
***Autor**: Dr. C. Víctor Manuel Cabrera Oliva. Cuba*

CMD-018 *Estiramiento global en la fisioprofilaxis del luchador de la modalidad grecorromana*
***Autor**: Dr. C. Sofía León Pérez. Cuba*

CMD-019 *Rendimiento funcional de los remeros de la academia de Varadero*
***Autor**: Abel Gallardo Sarmiento. Cuba*

CMD-020 *Niveles de urea en el deporte de atletismo categoría escolar y juvenil durante un curso escolar*
***Autora**: Dra. Lydia Mencía Rodríguez. Cuba*

CMD-021 *La magnetoterapia: su aplicación en el deporte*
***Autor**: Dr. Raúl Luis Valle Lizama. Cuba*

CMD-022 *Caracterización morfológica de los deportistas de élite cubanos*
***Autor**: Dr. C. Wiliam Carvajal Veitía. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / HORA 09:00-12:30

VIII CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Coordinador: *Ms. C. Oscar Nuevo Reyes*
Relatora: *Dr. C. Erva Brito Vázquez*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
CAR-001	*Características motivacionales de boxeadores cubanos de élite* ***Autora****: Lic. Lilian de la C. García Chacón. Cuba*
CAR-002	*Prevención de lesiones en una atleta del Equipo Nacional de Atletismo mediante evaluación con estudios biomecánicos* ***Autor****: Lic. Sonis Hernández Barbón. Cuba*
CAR-003	*Proyectos de trabajo social de ajedrez "Ajedrez que da más vida"* ***Autor****: EPG. Carlos Rivero González. Cuba*
CAR-004	*Sistema de ejercicios auxiliares para la preparación técnico-coreográfica en viga de equilibrio para el Equipo Nacional Femenino de Gimnasia Artística de Cuba* ***Autor****: Lic. Aileny Suárez Montero. Cuba*
CAR-005	*Propuesta de ejercicios terapéuticos y profilácticos para la luxación de hombro en atletas del Equipo Nacional de Judo Masculino* ***Autora****: Lic. Eva Patricia Becali Martí. Cuba*
CAR-006	*Prueba ergométrica en el remoergómetro adaptado al judo* ***Autor:*** *Lic. Armado Jesús Padrón. Cuba*

CAR-007 *Estudio de lateralidad de los atletas reservas escolares y juveniles del Equipo de Baloncesto Masculino de La Habana*
Autor: *Ms. C. Juan Carlos Betancourt González. Cuba*

CAR-008 *Criterios para la caracterización de la actividad competitiva en el pentatlón moderno*
Autora: *Dr. C. Yhullieth Delgado de la Cruz. Cuba*

CAR-009 *Tratamiento pedagógico del proceso de profesionalización en los deportes de combate*
Autora: *Dr. C. Niurka Fuentes Duany. Cuba*

CAR-010 *Aproximación a una metodología para evaluar conocimientos tácticos en judocas masculinos de la Selección Nacional de Cuba*
Autor: *Ms. C. Julio Alderete Reyes. Cuba*

CAR-011 *La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo*
Autora: *Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés. Cuba*

CAR-012 *Retos actuales del arbitraje deportivo*
Autora: *Dr. C. María Elena Guardo García. Cuba*

CAR-013 *Una metodología para controlar la intensidad en la modalidad de conjunto de la categoría juvenil en Pinar del Río*
Autora: *Dr. C. Yolainy Govea Díaz. Cuba*

CAR-014	*La edad biológica y el desarrollo de la fuerza en atletas escolares* ***Autor:*** *Ms. C. Ángel Lázaro Gil Suarez. Cuba*
CAR-015	*Metodología para favorecer el trabajo de las entrenadoras con la relación músic- movimiento en la categoría Pioneril de gimnasia rítmica* ***Autora:*** *Ms. C. Mercedes Estupiñan. Cuba*

VI TALLER INTERNACIONAL "OCIO, TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, SU SOSTENIBILIDAD FRENTE A LA AGENDA 2030"

Coordinador: *Lic. Eric Gutiérrez Rodríguez*
Relatora: *Ms. C. Bárbara de Lara Pacheco*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
TOTLAR-001	*Folleto de Recreación* ***Autora:*** *Lic. Lourdes Silva López. Cuba*
TOTLAR-002	*Conjunto de actividades para favorecer el cuidado del medio ambiente en la zona costera, de Mota* ***Autora:*** *Yunior Ramírez Frómeta. Cuba*
TOTLAR-003	*¿Barranquismo en Cuba?* ***Autor:*** *Jorge L. Fernández Du-Quesne. Cuba*
TOTLAR-004	*Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física* ***Autor:*** *Ms. C. David Alberto Machín Pérez. Cuba*
TOTLAR-005	*La educación física, una vía para la educación del tiempo libre en los niños* ***Autora:*** *Ms. C. Gisleidy Sosa Cabrera. Cuba*
TOTLAR-006	*Los procesos físico-recreativos comunitarios. Interactividad* ***Autor:*** *Lic. Arildo Hernández Sánchez. Cuba*
TOTLAR-007	*Propuesta de actividades físicas y recreativas en la naturaleza para la comunidad universitaria de la provincia Camagüey* ***Autor:*** *Lic. Felipe Jesus Bencomo Torres. Cuba*

MIÉRCOLES 13 / HORA 14:30-17:00

IV TALLER INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA TODOS: SOSTENIBILIDAD FRENTE A LA AGENDA 2030

Coordinadora: *Ms. C. Adelaida Ramos Puig*
Relator: *Ms. C. José Lago Pla*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
EF-001	*Situaciones problémicas para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en la UCI* ***Autor:*** *Ms. C. Carlos Ismel Sobrado Olalde. Cuba*
EF-002	*Iniciación deportiva del baloncesto desde el Deporte para Todos en Educación Física* ***Autor:*** *Ms. C. Liusván Eduarte Águila. Cuba*
EF-003	*Estudio de la calidad de la clase de Educación Física desde la perspectiva de un enfoque integral físico-educativo* ***Autor:*** *Ms. C. José Lago Pla. Cuba*
EF-004	*El mejoramiento de la capacidad física resistencia en las clases de Educación Física* ***Autor:*** *Yosuany Rodríguez Bringas. Cuba*
EF-005	*Juego con bailes cubanos para la asignatura Educación Rítmica y Lúdica* ***Autora:*** *Lic. Nivia Sánchez Wint. Cuba*
EF-006	*La estadística como herramienta fundamental para los profesores de Educación Física* ***Autora:*** *Lic. Taimi Castañeda Rodríguez. Cuba*

EF-007 *Propuesta de juegos para el desarrollo de la psicomotricidad en escolares con discapacidad intelectual leve de la Escuela Especial "Álvaro Barba Machado", del municipio Boyeros*
Autora: *Lic. Yordania Fernández López. Cuba*

V TALLER INTERNACIONAL
"ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS PARA LA CALIDAD DE VIDA"
Presidente: *Ms. C. Dania García Fernández*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
SAFF-001	*Influencia de un programa de ejercicio físico anaeróbicos para el mejoramiento de la masa muscular en adultos mayores con osteoporosis* ***Autor:*** *Ms. C. Lázaro Bencomo Pérez. Cuba*
SAFF-002	*El dopaje en la actividad física saludable* ***Autor:*** *Dr. Yamil Gutiérrez Jorge. Cuba*

IX SIMPOSIO DE CULTURA FÍSICA Y PROFILÁCTICA
Coordinador: *Dr. C. Hermenegildo José Pila Hernández*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
CFTP-001	*Proyecto "Nadar para vivir: una alternativa para vivir mejor"* ***Autora:*** *Ms. C. Braisa Cruz Jiménez. Cuba*
CFTP-002	*Proyecto "Saltar en Azul"* ***Autora:*** *Lic. Yanaisis Martínez Díaz. Cuba*
CFTP-003	*Tratamiento de la artosis en el Gimnasio Acuamax* ***Autor:*** *Lic. Leobardo Bustillo Flores. México*
CFTP-004	*La actividad física en pacientes con secuelas neurológicas y enfermedades no transmisibles asociadas* ***Autora:*** *Ms. C. Barbara Noa Pelier. Cuba*

CFTP-005 *Rehabilitación neuropediátrica en las distrofias musculares de Duchenne y Becker*
Autor: *Dr. C. Héctor Navarro Guerra. Cuba*

CFTP-006 *Ejercicio para el tratamiento profiláctico de lesiones de la columna vertebral en taekwondistas cubanos*
Autor: *Ms. C. Yamil Pavón. Cuba*

CFTP-007 *Diagnóstico de la actividad física en practicantes con enfermedades no transmisibles*
Autor: *Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa. Cuba*

CFTP-008 *Incidencias negativas de deformidades en el sistema osteomioarticular*
Autora: *Dr. C. Mayda Losada Robaina. Cuba*

CFTP-009 *Evolución de pacientes con hemiplejía*
Autor: *Ms. C. Denis Fitz Allan Alister Byam. San Vicente y las Granadinas*

CFTP-010 *Programa de ejercicios físicos para prevenir lesiones en atletas de tenis de mesa*
Autor: *Lic. Lázaro Jesús Hechevarría Tabares*

CFTP-011 *Ejercicios fortalecedores para prevenir lesiones en las manos de los boxeadores*
Autora: *Ms. C. Noemí Roig Méndez. Cuba*

CFTP-012 *Tivre voleibol. Nueva herramienta para estimar el MVO2 y el UMAN en voleibolistas cubanas*
Autor: *Ms. C. Ramsés Raymond Yañez. Cuba*

CFTP-013	*Necesidad del enfoque ambiental en la actividad física comunitaria con pacientes asmáticos* ***Autor:*** *Lic. Nicolás Evelio Justiniani Mendoza. Cuba*
CFTP-014	*Ejercicios de qigong en la rehabilitación de atletas* ***Autora:*** *Ms. C. Luz Marda de la Cruz Gómez. Cuba*
CFTP-015	*Ejercicios de resistencia a la fuerza muscular en pacientes tras una revascularización miocárdica* ***Autor:*** *Lic. Eliesel Ramos Daniel. Cuba*
CFTP-016	*Ejercicios profilácticos para disminuir la incidencia de las rupturas musculares en judocas discapacitadas élite* ***Autora:*** *Lic. Dagmara Bayola Díaz. Cuba*
CFTP-017	*Aplicación de la Batería Fitness test modificada a pacientes con párkinson del CIREN* ***Autora:*** *Lic. Raiza Mercedes Díaz Arozarena. Cuba*
CFTP-018	*Ejercicios físicos combinados con electroestimulación funcional en pacientes con lesión medular* ***Autora:*** *Lic. Rebeca Gutiérrez de los Santos. Cuba*
CFTP-019	*El ejercicio físico en el control y prevención de las enfermedades crónicas* ***Autora:*** *Lic. Anelys Sánchez López. Cuba*
CFTP-020	*Plan de ejercicios físicos terapéuticos adaptados al hogar de pacientes atáxicos espinocerebelosos* ***Autor:*** *Lic. Alexander Savigñón Leal. Cuba*
CFTP-021	*Ejercicios interdisciplinarios para mejorar el equilibrio en pacientes con enfermedades de Parkinson* ***Autora:*** *Lic. Anaisa Y. Correa de León. Cuba*

CFTP-022 *La crioterapia, profilaxis del manguito rotador en los boxeadores*
Autor: *Lic. Ernesto Gómez Clarke. Cuba*

CFTP-023 *Terapia manual osteopática y ejercicios físicos terapéuticos en el tratamiento del dolor y la independencia funcional de adultos mayores con trastornos músculo-esqueléticos*
Autor: *Lic. Esmi Berrillo Morán. Cuba*

CFTP-024 *Síndrome metabólico. Factores de riesgo en la adolescencia y su tratamiento desde la actividad física*
Autora: *Lic. Cristina Carrera Valdés. Cuba*

CFTP-025 *Masaje facial y calidad de vida en atletas nacionales femeninas de atletismo. Fondo, medio fondo*
Autor: *Lic. Carlos A. Reinoso Rodríguez. Cuba*

CFTP-026 *Ejercicios propioceptivos para disminuir la recidiva de lesiones de miembros inferiores en hockistas femeninas*
Autor: *Lic. Warsama Mahamoud Ofmar. Djibouti*

CFTP-027 *La prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: estrategia en Cuba para disminuir las enfermedades no transmisibles*
Autora: *Ms. C. Belkis Suárez Sandelis. Cuba*

CFTP-028 *Ejercicios físicos terapéuticos para el trabajo con pacientes diabéticos tipo I*
Autor: *Lic. Félix Jesús Armenteros Valdés. Cuba*

CFTP-029 *Vulnerabilidad psicológica a las lesiones deportivas en lanzadores de béisbol villaclareños*
Autora: *Dr. C. Mayda Losada Robaina*

JUEVES 14 / HORA 09:00-12:30

VI TALLER INTERNACIONAL "ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE: UNA VISIÓN DESDE LOS OBJETIVOS DE LA AGENDA 2030"

Coordinador: *Dr. C. Fernando Hernández Valdés*

CÓDIGO	*DATOS DE LA PRESENTACIÓN*
AGCFD-001	*Proceso de capacitación de los entrenadores de raquetbol de Guatemala* ***Autor:*** *Lic. Erny Julio Escobar García. Guatemala*
AGCFD-002	*La capacitación de los entrenadores de gimnasia rítmica en Ecuador* ***Autora:*** *Ms. C. Diana Fernanda González Terán. Ecuador*
AGCFD-003	*El clima organizacional de la cooperativa Kalinka. Estudio de caso para mejorar el servicio del área de Actividad Física* ***Autor:*** *Dr. C. Jerry Bosque Jiménez. Cuba*
AGCFD-004	*La gestión deportiva en el Ministerio de Deporte de Sri Lanka* ***Autor:*** *Ms. C. Dushan Lalisha Kahatapitiya. Sri Lanka*
AGCFD-005	*Desarrollo organizacional en la Escuela Nacional de Voleibol* ***Autor:*** *Ms. C. Rodolfo Yovanny Pérez Céspedes. Cuba*
AGCFD-006	*El clima organizacional en las organizaciones deportivas* ***Autor:*** *Ms. C. Luis del Toro Reyes. Cuba*
AGCFD-007	*La gestión de la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje para la motivación profesional de los estudiantes de la carrera de Cultura Física* ***Autor:*** *Ms. C. Dennys Adolfo Ibañez Oleaga. Cuba*

AGCFD-008 *Sistema para el diseño de tareas que posibilite desarrollar la macrohabilidad dirigir en estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes*
Autora: *Dr. C. Tania Ivette Hernández Echevarría. Cuba*

AGCFD-009 *Proceso de gestión en la formación profesional desde la práctica laboral investigativa de recreación en la UCCFD "Manuel Fajardo"*
Autor: *Lic. Omar Álvarez García. Cuba*

AGCFD-010 *Diagnóstico del clima organizacional en la Escuela Provincial de Educación Física "Comandante Manuel Fajardo" La Habana*
Autor: *Ms. C. Ricardo Montes Gamboa. Cuba*

AGCFD-011 *La gestión del proceso docente-metodológico en el departamento Tiempos, Marca y Arte Competitivo de la UCCFD*
Autor: *Ms. C. Rogelio Guerra Bravo. Cuba*

AGCFD-012 *La gestión de la información para el desarrollo del conocimiento en el grupo científico estudiantil de recreación de la UCCFD "Manuel Fajardo"*
Autor: *Ms. C. Rolando Yasiel Calvo González. Cuba*

AGCFD-013 *Virtualización de la Maestría en Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte de la UCCFD "Manuel Fajardo"*
Autor: *Ms. C. Renato Alexei Rodríguez Ortiz. Cuba*

AGCFD-014 *Deporte cubano de cara a los objetivos de la Agenda 2030*
Autora: *Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés. Cuba*

AGCFD-015 *Integración de los elementos estratégicos del sistema deportivo cubano como vía para el cumplimiento del encargo social del INDER*
Autora: *Ms. C. Tatiana Olayón Domínguez. Cuba*

AGCFD-016	*Aplicación móvil y multimedia para la gestión de la información del programa científico del Congreso Internacional AFIDE 2019* ***Autora:*** *Ing. Grettel Visanzay Fernández. Cuba*
AGCFD-017	*Gestión por competencias en organizaciones deportivas* ***Autora:*** *Ms. C. Yohselyn Ramiro Ruíz. Cuba*

VI TALLER INTERNACIONAL "LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA"
Coordinadores: *Dr. C. Héctor Noa Cuadro,*
Ms. C. Yohselyn Ramiro Ruíz

CÓDIGO	***DATOS DE LA PRESENTACIÓN***
FCP-001	*Proyectos profesionales y valores asociados al desempeño de la profesión en estudiantes de la carrera de Cultura Física de la Universidad de Matanzas* ***Autora:*** *Ms. C. Ariadna Quintana Díaz. Cuba*
FCP-002	*El texto científico en la formación profesional de los estudiantes de cultura física* ***Autora:*** *Ms. C. Janet Otero Brande. Cuba*
FCP-003	*La competencia metodológica del profesional de la Cultura Física en el contexto de su formación continua* ***Autor:*** *Ms. C. Omar Venegas Echemendía. Cuba*
FCP-004	*Sistema de selección de árbitros y jueces en el deporte de atletismo* ***Ponente:*** *Earduin Peñalver López. Cuba*

MI PROGRAMACIÓN DE LA VIII CONVENCIÓN AFIDE 2019

HORARIO	***LUNES 11***	***HORARIO***	***MARTES 12***	***MIÉRCOLES 13***	***JUEVES 14***
08:30-17:00	*Acreditación* *Palacio de Convenciones de La Habana*	***09:00-10:00***	***INAUGURACIÓN*** *Palacio, sala 1*		
		10:00-11:00			
		11:00-12:00			
		12:00-13:00			
13:00-14:30		***13:00-14:30***	***ALMUERZO***		
13:30-16:30	*Cursos pre-convención PALACIO*	***14:30-16:00***			
		16:00-17:00			***CLAUSURA*** *Palacio, sala 3*

NOTAS

NOTAS

NOTAS

1. **Curso precongreso**

Título: Estudio de adversarios y protección de la información deportiva

Objetivo: Introducción a la metodología EAPID "Estudio de adversarios y protección de la información deportiva"

El curso aborda sobre el estudio de los potenciales y posibles adversarios en el área del deporte, y la protección de la información asociada a sistemas de entrenamiento y desarrollo de los atletas. Abarca la vigilancia de los adversarios y de las tecnologías emergentes; el estudio prospectivo de escenarios futuros y la protección del capital intelectual propio. Sostiene la preparación multilateral de los atletas a través del aseguramiento informativo permanente para la dirección de la preparación y el desarrollo de las acciones en competencias deportivas.

Profesor que imparte el curso:



Profesor Auxiliar: **Luis del Toro Reyes**
Máster en Administración y Gestión la Cultura Física y el Deporte.

Licenciado en Educación, Profesor Auxiliar, actualmente se desempeña como Profesor y colaborador en el Departamento de Cuadros en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" y como Metodólogo en la Dirección de Ciencia y Técnica del INDER, cuenta con 49 años de experiencia en la actividad. Ha participado como ponente en cursos Nacionales e Internacionales en varios países, como Venezuela, México, y Ecuador y en eventos nacionales, en todos ellos en condición de ponente. Autor de la Metodología EAPID, para el estudio de posibles adversarios y protección de la información deportiva. Como resultado de sus investigaciones ha logrado entre otras las siguientes publicaciones: Gestión de los Recursos Humanos, Dirección para la Cultura Física, Selección de Temas para los estudiantes de la Maestría y Gestión del Conocimiento en las Organizaciones Deportivas

2. Curso precongreso

Título: "Respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento y competencias en deportistas juveniles de alto rendimiento"

Objetivo: Conocer las respuestas psicológicas a las cargas de entrenamiento y competencia y exponer las intervenciones psicológicas para garantizar las respuestas adaptativas a las cargas de entrenamiento y competencia.

El curso se concentra en la importancia de valorar si las respuestas psicológicas de los deportistas juveniles de alto rendimiento, son resultado de las cargas de entrenamiento y competencia así como determinar si sus manifestaciones presentan un desarrollo progresivo de su grado de entrenamiento o si están ocasionando un efecto desfavorable. Por medio de este conocimiento es posible regular la planificación del plan de entrenamiento y la participación en las competencias.



Profesor que imparte el curso: ……
Profesor Titular. **Dr. C. Francisco Enrique García Ucha.**

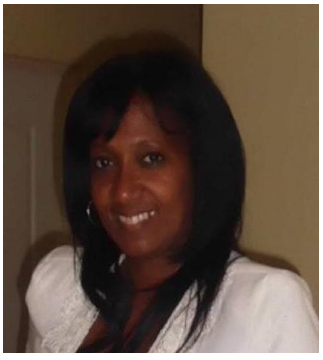
Licenciado en Psicología. Psicólogo del Deporte. Investigador Titular de Mérito de la Academia de Ciencias de Cuba. Profesor Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Doctor en Ciencias Psicológicas. Jefe del Programa Nacional Deporte y Desarrollo Humano. Vicepresidente de la Sociedad Latinoamericana y Caribeña de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Miembro de la Sociedad Cubana de Psicología. Profesor Invitado en diferentes Universidades de Perú, Brasil, Chile, México, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Argentina, España. Miembro del Comité editor de diferentes revistas. Autor de más de 90 publicaciones, comunicaciones yconferencias en Congresos Nacionales e Internacionales. Profesor de diferentes cursos de formación de Grado y Postgrado, especialmente en el área de la Psicología del Deporte y la salud, en centros y universidades de diferentes países. Ha publicado siete libros y cinco capítulos en libros editados. Posee diversos reconocimientos por su labor tanto nacionales e internacionales. Orden "Carlos J. Finlay" Otorgada por el Consejo de Estado de la República de Cuba y el Premio por la Obra de la Vida.

3. Curso precongreso

Título: "Tendencias de la Recreación Física Comunitaria**"**

Objetivo: Fortalecer la preparación técnica y metodológica de los directivos y especialistas, mediante el intercambio de conocimientos y experiencias, relacionadas con los sustentos teóricos y prácticos que permitan una eficiente gestión de la recreación física comunitaria.

El curso abordará modernos juegos que invitan al desafío personal, produciendo pasiones desconocidas, sueños infundados, felicidad desmedida, las actuales tendencias de los deportes y actividades físico-recreativas conducen a nuevos retos desde el sistema deportivo cubano que permitan la diversidad de estas actividades y su desarrollo en el contexto nacional.
En el contexto internacional los proyectos comunitarios son las alternativas que permiten dar respuesta a sus principales demandas, estos permiten atenuar ó resolver las principales problemáticas sociales. La recreación comunitaria solo es posible desarrollarla mediante una visión y gestión estratégica, cuya principal alternativa esté destinada al adecuado uso del tiempo libre, mediante la sana práctica de actividades recreativas, la promoción de salud y el deporte, que contribuyan a la formación integral del individuo y la formación de valores, y el cuidado y preservación del medio ambiente, en correspondencia con las acciones estratégicas para el enfrentamiento al cambio climático.



Profesor que imparte el curso:
Profesora: **MSc. Bárbara Perlys de Lara Pacheco**

4. Curso precongreso

Título: “Ecografía del sistema músculo-esquelético. Nueva experiencia en el deporte cubano”

Objetivo: Actualizar conocimientos sobre ecografía músculo-esquelética para médicos especialistas en medicina del deporte y de otras especialidades, como ayuda diagnóstica en el campo de la traumatología deportiva y de las lesiones osteo-musculares, con fines diagnósticos y terapéuticos, para definir con mayor precisión el tipo de lesión osteo-muscular o deportiva que se presente.

Este curso está dirigido a Médicos especialistas en Medicina del Deporte, Traumatología deportiva, y otras especialidades relacionadas con el deporte y la actividad física, las lesiones osteo-musculares, así como la Imagenología. En este curso, se tratarán diversos temas relacionados con el ultrasonido músculo-esquelético y su aplicación a la medicina general, del deporte y de la traumatología deportiva, como método paraclínico en el enfoque global del diagnóstico clínico realizado por el médico general o el especialista.



Profesor que imparte el curso:
Profesor Titular: **Dr. C. Ricardo Anillo Badía**

Doctor en Medicina, Doctor en Ciencias Médicas, Especialista en Medicina General Integral, Especialista en Medicina del Deporte, Master en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Trabaja en el Instituto de Medicina del Deporte de Cuba y colabora con diversos centros médicos del país. Realiza importantes investigaciones en el área de la Profilaxis y Terapia de las lesiones Deportivas y la Medicina regenerativa en lesiones del deporte. Ha participado como Conferencista en múltiples eventos científicos de carácter nacional e internacional. Autor de numerosos artículos científicos publicados en revistas referenciadas.

5. Curso precongreso

Título: “Educación y control antidopaje”

Objetivo: Actualizar en los aspectos técnicos, éticos y educativos relacionados con el control y la educación antidopaje.

El dopaje es un fenómeno en expansión y constituye una de las principales amenazas para el deporte mundial, tanto en las modalidades competitivas como para el deporte de aficionado, juvenil, escolar y de esparcimiento. Se abordará sobre las falsas interpretaciones de conceptos, documentos, códigos y medidas que sirven de fundamento a la lucha contra el dopaje en el deporte. Las nuevas sustancias y métodos de dopaje basados en la nanotecnología, terapia génica y desarrollo tecnológico. Los nuevos métodos inteligentes para la detección de dopaje en el deporte, así como el procesamiento de datos en el laboratorio para el control antidopaje, manejo de casos positivos y derechos legales de los atletas. Procesos legales.



Profesor que imparte el curso:
Profesor Titular: **Dr.C. Víctor M. Cabrera Oliva**

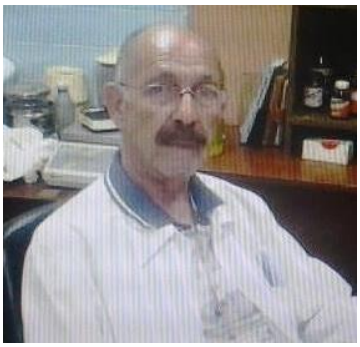
Licenciado en Bioquímica, Doctor en Ciencias Biológicas, Investigador Titular se desempeña como Asesor Científico en el Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. Participa activamente en Programas de Educación antidopaje financiados por la UNESCO y en Programas investigativos varios financiados por el Programa de Solidaridad Olímpica del Comité Olímpico Internacional. Ha participado como Conferencista en múltiples eventos científicos de carácter nacional e internacional. Autor de numerosos artículos científicos publicados en revistas referenciadas

6. Curso precongreso

Título: “Nutrición del deportista en edades tempranas”

Objetivo: Aplicar los principios generales y específicos de la Nutrición, en el marco de la Investigación Biomédica, identificando los problemas fundamentales relacionados con esta ciencia en los sujetos que entrenan sistemáticamente en diferentes regímenes de trabajo.

Se abordarán aspectos biológicos del proceso de crecimiento y desarrollo. Así como la influencia de los factores medio ambientales y la nutrición. Formas de evaluación del estado nutricional del deportista. Las particularidades del proceso de nutrición en el deportista de edades tempranas. Y los requerimientos específicos en estas edades



Profesor que imparte el curso

Profesor Asistente. **MSc. Dr. Luis Francisco Ramírez Reyes**

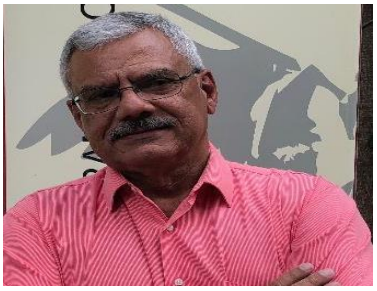
Doctor en Medicina, Especialista de 1er. Grado en Nutrición, Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Desarrolló una bebida deportiva isotónica instantánea en polvo para deportistas de alto rendimiento la que se ha introducido y generalizado en centros como ESFA Cerro Pelado y Giraldo Córdova Cardín y la Red Nacional de Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE). Ha participado como ponente en eventos nacionales e internacionales y ostenta varios premios y reconocimientos por la labor desarrollada en el área por más de 30 años.

7. Curso precongreso

Título: “Requerimientos, tipos y modos de conducir intervenciones psicológicas en el deporte”

Objetivo: Demostrar las intervenciones psicológicas en el deporte con un criterio científico.

El curso tiene como objetivo demostrar cómo las intervenciones psicológicas se conciben a partir de variables que se ordenan mediante una estructura de personalidad que sirva de asiento, e instrumentarse conforme un psicodiagnóstico de valor orientador y pronóstico.
Se muestran elementos de la estrategia psicodiagnóstica Se presentan antecedentes y detalles de intervenciones psicológicas dirigidas a favorecer la concentración de la atención, la atención plena o mindfulness y la visualización de ejecuciones perfectas.
Se abordan algunas intervenciones psicológicas aplicadas por la Subdirección de Psicología del IMD en su labor de preparación psicológica dentro de las triadas deportivas asesoras, con ilustración de resultados y ejemplos prácticos.



Profesor Titular: **Dr. C. Luis Gustavo González Carballido**

Doctor en Psicología, Psicólogo de equipos nacionales de Atletismo, Tiro y Lucha Olímpica, Investigador Titular de la Academia de Ciencias de Cuba. Vicedirector de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte. Vicepresidente del Tribunal Nacional de Grados científicos de Ciencias de la Cultura Física y Presidente de la Sección de Psicología del Deporte de la Sociedad Cubana de Psicología.
Es miembro de comités editoriales de varias revistas científicas de la especialidad. Ha participado como invitado de varias universidades nacionales y extranjeras y como ponente y conferencista en varios eventos internacionales del área. Tiene varios premios y condecoraciones que avalan la producción y el quehacer científico en el área de la Psicología deportiva.

Convención AFIDE 19 en La Habana. 11 al 15 de noviembre.

Conferencia Magistral **“Deporte sostenible frente a los objetivos de la agenda 2030, desde la perspectiva de desplazamientos activos y culturales”**. Dra. Mª Luisa Zagalaz Sánchez. Invitada especial del IV Taller Deporte y Sociedad.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ONU), fue aprobada por unanimidad en septiembre de 2015. Presenta 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para erradicar la pobreza y proteger el planeta así como garantizar la paz y la prosperidad. De entre ellos el 4º, que se refiere a la educación para mejorar la calidad de vida de las personas, será la base de este trabajo, relacionado con otros, especialmente con el 3º sobre salud y bienestar, y el 11º que trata de lograr que las ciudades y asentamientos humanos sean sostenibles.

En este sentido, nuestro objetivo es demostrar que el desplazamiento activo o a pie en las ciudades es una forma diferente, importante y necesaria de realizar Actividad Física para la que hay que formar al profesorado y con la que, entre otros logros, se mejoran las relaciones sociales, se acerca a los individuos a la cultura, se integra a la población foránea, se fomenta el turismo y se ayuda a disminuir el calentamiento de la tierra.

La experiencia investigadora del Grupo HUM653, “Innovación en Actividad Física”, añade al objetivo propuesto la innovación educativa y la gestión del tiempo libre, relacionando el deporte con la formación del profesorado, las TIC y la calidad de vida.

Políticas públicas en la formación social humanística del profesional de la Cultura Física en Honduras.

Autor. Dr C Raul Orlando Figueroa Soriano. Honduras

Uno de los procesos más básicos y a la vez más complejos de los sistemas políticos y administrativos es la toma de decisiones. Supone, entre otras cosas, definir problemas y encontrar posibles soluciones. Así mismo, involucra distintas necesidades, intereses y explicaciones relacionadas con los fenómenos sociales. En última instancia, la complejidad reside en encontrar la manera de "alterar significativamente la manera en la que se afrontan los problemas colectivos" (Dente y Subirats, 2014).

En la esfera pública, la toma de decisiones puede hacerse visible en el diseño y la implementación de estrategias que impacten directamente a las situaciones definidas como problema colectivo. **Esto último es lo que se define como "política pública"**, concepto que desarrollaremos de manera introductoria en este artículo.

El concepto de políticas públicas, por lo general está asociado a las exclusivas acciones de gobierno, de ahí que, cualquier gestión de los actores gubernamentales es considerada erróneamente como políticas públicas. Según Franco (2013) toda política pública es una acción de gobierno, pero no toda acción del gobierno, puede considerarse como una política pública. Dicho de otra manera, lo concreto y esencial de la política pública, radica en que es, **un conjunto de acciones deliberadas, orientadas a la materialización de un objetivo de interés público.**

Dentro del contexto de las políticas públicas esta la educación como un derecho fundamental de todos los individuos. La educación es un proceso por el cual cada individuo se construye como ser humano y a la vez es una responsabilidad social y tarea prioritaria para el desarrollo de un país. Por ello, en los distintos países, según las características de su propio contexto y necesidades, se busca mejorar la escuela y sus sistemas educativos. En cada nación, con mayor o menor comprensión, se asume que el Estado/Gobierno tiene la responsabilidad de construir las condiciones necesarias para realizar y dar vigencia al derecho a la educación. El derecho a la educación significa asegurar el derecho a aprender, esto es, que cada individuo

disponga de condiciones y oportunidades de aprendizaje y tenga acceso a una educación de calidad.

La educación de las personas es un asunto relevante y no sólo para los educadores, sino para todos. Si bien ahora comprendemos que la educación en general, la escuela y los sistemas educativos en particular no son el factotum del desarrollo social y cultural, también somos conscientes de que sí representan un factor determinante para conseguirlo.

Sin desconocer que la educación es un proceso personal, familiar y social más amplio, centraremos nuestra atención en la educación escolar (dentro de esta la Educación Física en el Currículo Nacional Básico y su implementación en el proceso de enseñanza-aprendizaje), porque ella representa el acceso formal, es decir, sistemático y organizado, a la cultura, la formación cívica y al conocimiento, y es el espacio cultural que pueden compartir todos los niños, adolescentes y jóvenes como fundamento de una convivencia justa.

Dentro de las ***Políticas Públicas de Educación en Honduras*** está planteado contar con una educación física de calidad ya que ofrece distintas oportunidades para la adquisición de habilidades motrices, el mejoramiento de las capacidades físicas y la educación en valores, establece las bases para adoptar estilos de vida activos y sanos. Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), ha estado impulsando la formulación y consolidación de políticas y prácticas de educación física de calidad y ha invitado a Honduras a sumar esfuerzos para contar con Educación Física de Calidad, que tenga un impacto positivo en el rendimiento académico y en la salud de los niños y niñas de educación básica en nuestro país.

La Dra Ada Alicia Aguilar Hernández en su tesis de Doctorado da a conocer los alcances y limitaciones de las políticas públicas educativas en Honduras y cuyas consideraciones podrían servir de fundamento a los tomadores de decisiones, para reorientar un sistema educativo nacional que asegure la equidad, inclusión, cobertura y calidad en todos los niveles y que procure a la población mejores estándares de vida.

La evidencia muestra que a pesar de los beneficios que brinda una educación física de calidad, las políticas públicas que la promueven no siempre se trasladan a la práctica. Por ejemplo, mientras el 97 por ciento de los países a nivel mundial declara que la educación física es obligatoria, solamente el 79 por ciento la tiene en su currícula.

Son muchos los beneficios de invertir en una educación física de calidad: se contribuye a mejorar la calidad de la enseñanza, se conduce a la inclusión de personas con discapacidad, se incrementan las oportunidades en la vida y se impacta de manera positiva en la inactividad física y la prevención de enfermedades no transmisibles.

Dentro de estas políticas públicas de educación cabe mencionar que se requiere de la formación de personal cualificado en diferentes niveles y ámbitos en relación a la práctica de actividad física y deportiva, la alternación de leyes educativas y deportivas en estos últimos años en el país han intentado contribuir a incorporar enseñanzas específicas de la educación física al sistema educativo. A partir de esta voluntad de ordenación académica se establecen nuevas estructuras, certificaciones y titulaciones, siendo necesario revisar y analizar el actual sistema de formación de profesores en el área de la educación física con un enfoque social humanístico, con una legislación estatal y autonómica que aborda este ámbito, y su relación también con el marco del desarrollo del deporte escolar. En el contexto de esta situación quizás las necesidades y ajustes se muestren carentes o insuficientes frente a la elevada demanda de usuarios que acceden a prácticas de actividad física y deporte por falta de coordinación, ordenación y regulación estatal y/o autonómica bajo las buenas políticas públicas.

A manera de conclusión las políticas públicas educativas en Honduras presentan su limitantes donde se afecta a la Educación Física Aguilar (2017) plantea las siguientes: la injerencia política, la carencia de compromiso de los actores, la insostenibilidad de las políticas, debilidad en la integración entre los responsables del diseño de las políticas y los ejecutores, insuficiencia de recursos, escaso liderazgo de la Secretaría de Educación, falta de actualización del personal docente, técnicos y administrativos, desconocimiento de las estrategias a seguir para que la política llegue hasta el aula de clase, cambios gubernamentales que no abrazan la visión institucional, falta de acompañamiento y monitoreo, escasa relación entre Estado, docentes y padres de familia, decisiones arbitrarias.

Bibliografía.

1. *Aguilar, A. (2017). Alcances y Limitaciones de las Políticas Públicas Educativas en el Desarrollo Humano Sostenible. (Tesis de doctorado). Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Tegucigalpa MDC, Francisco Morazan. Honduras.*
2. Campos, A., Pablos, C. & Mestre, J. (2006). *La estructura y gestión del mercado laboral y profesional de la actividad física y el deporte: Los recursos humanos, las entidades y las instalaciones deporti- vas*. Sevilla: Wanceulen.
3. *Dente, B. y Subirats, J. (2014). Decisiones públicas. Análisis y estudio de los procesos de decisión en políticas públicas. Editorial Ariel: Barcelona.*
4. *Maiori, M. (2015). La Educación Física dentro de las políticas públicas vinculadas al deporte y la actividad física. 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, Ensenada, Argentina.*
5. *Madrera, E. Garrido, A. González, L. (2015). La formación de profesionales de las actividades físico-deportivas en la enseñanza no- universitaria. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España*
6. *Tamayo, M. (1997). El análisis de las políticas públicas. En Bañón, R. y Carrillo, E. (Eds.). La nueva Administración Pública. Alianza Universidad: Madrid.*
7. *Políticas Públicas Para Una Educación Física De Calidad Unesco/México. Secretaria de Salud. Fecha de publicación 26 de julio de 2018. https://www.gob.mx*
8. *Mayor, E. M., González, A. G., & González, L. E. (2015). La formación de profesionales de las actividades físico-deportivas en la enseñanza no-universitaria. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (27), 152-158.*
9. *Abos, P. y Polaino, A. (1986). Integración de deficientes educables: un estudio de actitudes docentes. Revista Española de Pedagogía, 172, 194-206.*
10. *Espartero, J. & Palomar, A. (2011). Titulaciones y regulación del ejercicio profesional en el deporte: bases y perspectivas. Madrid: Colección Derecho Deportivo Dykinson S.L.*
11. *Cosacov, N. &. (2011). La cuestion urbana interrogada. Transformaciones urbanas, ambientales y politicas públicas en argentina. Buenos Aires: Café de las Ciudades.*

12. *Mouffe, C. (1999), El retorno de lo político. Barcelona: Paidos. Cap. 9. Proyecto de investigación (2010) "Educación Física y escuela: el deporte como contenido y su enseñanza". AEIEF/IdIHCS (UNLP-CONICET).*

Cultura Física Gerontológica Integrativa

Mtro. Saúl Maximiliano Díaz de los Reyes
Cuba**.**

Resumen

El cuarto factor de riesgo que atenta contra la Calidad de Vida de los seres humanos, es la inactividad física, un problema de salud mundial (OMS). Al igual que los demás componentes que conforman el Estilo de Vida – a excepción de la Herencia- pueden ser modificables, siempre que se tomen medidas para revertirlo, entre ellas está incorporación a las actividades físicas a la vida diaria y la práctica sistemática de la ejercitación física.

Cuando las personas adultas sanas alcanzan los 65 años y más, requieren de una ejercitación física que les permitan el desarrollo y la manutención de las capacidades físicas y el abordaje de un sistema preventivo y terapéutico de ejercicios físicos que coadyuven con la terapia medicamentosa y la alimentación .

Razones válidas para conformar una “Cultura Física Gerontológica Integrativa” que responda a las necesidades de Calidad de Vida de las Personas Adultas Mayores.

.Conferencia magistral. Conferencista invitado. Dr.C .Luis Gustavo González Carballido**.** Instituto de Medicina del Deporte.Cuba

Título: Falacias actuales en Psicología del deporte.

AFIDE 2019

EVENTO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

"FALACIAS ACTUALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE"

(Conferencia)

Ponente: Dr. C. Luis Gustavo González Carballido.

Instituto de Medicina del Deporte, Cuba

RESUMEN

Como suele ocurrir en ciencias aplicadas, la Psicología del deporte padece esa suerte de "mecanismo causante de la comunicación absurda", como definió Portillo-Fernández (2018) a las falacias propias de discursos basados en proposiciones humorísticas, que dislocan el sentido comunicativo.

Las falacias hacen daño a las ciencias y, en un sentido ético estricto, deberían ser colocadas bajo la lupa de expertos ante quienes respondan los colegas que las alimentan. Algunos lo hacen por desconocimiento imprudente, otros por inicuos propósitos de ganar espacios de divulgación, notoriedad o –simplemente- oponerse de oficio a quienes cultivan el verdadero conocimiento.

Además de describir el proceso de adulteración de resultados investigativos y las ganancias secundarias que comportan las falacias científicas, la conferencia examina cuatro de ellas que, a juicio del ponente, pretenden ganar adeptos en la Psicología del deporte contemporánea.

- La teorías del impulso (Hull) y de la U invertida (Yerkes-Dodson, Dufy), son capaces de explicar la mayor parte de las respuestas de estrés competitivo en el deporte de alto rendimiento.
- El "coaching" psicológico o el "counseling" son soluciones prácticas frente a la imposibilidad de contratar psicólogos del deporte.
- Los modelos de relación entrenador/psicólogo son inoperantes, pues limitan el potencial pedagógico o investigativo del primero.
- El mejor psicólogo es el entrenador.

Palabras claves: psicología, deporte, motivación, encuadre tarea.

.

Conferencia: Bienestar Psicológico y Deporte.

Dr. C. Francisco Enrique García Ucha
Profesor Titular.
Universidad de Ciencias de la Cultura Fisica y el Deporte “Manuel Fajardo”.
Cuba,

Resumen:

El proposito de la conferencia consiste en presentar el alcance y aplicaciones prácticas de la teoría del bienestar psicológico en el deporte juvenil de alto rendimiento.

Considerando que el deporte y la vida deportiva son actividades que exigen ser resistentes, poseer una alta capacidad volitiva, autonomía, enfrentar desafíos, plantearse metas, así como afrontar el estrés y la ansiedad es necesario conocer cómo se manifiesta el bienestar psicológico en los deportistas y cuáles son sus regularidades y tendencias en el deporte.

El bienestar psicológico se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables.

El bienestar psicológico incluye dimensiones sociales, así como comportamiento relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo, y está relacionado en cómo la gente lucha en su día a día afrontando los retos en sus vidas, ideando modos de manejarlos.

En la actualidad se considera que el bienestar psicológico posee como atributo seis dimensiones:

1. Satisfacción Vital apreciación positiva de sí mismo.
2. Capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la vida;
3. Alta calidad de los vínculos personales.
4. Creencia de que la vida tiene propósito y significado.
5. Sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida.
6. Sentido de autodeterminación.

Las investigaciones científicas realizadas concluyen que el bienestar psicológico contribuye a:

- ✓ Establecer estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema y la emoción.
- ✓ Logran la construcción de un entorno social más amplio en el que compartir emociones, pensamientos y sensaciones.
- ✓ Desarrollan creencias en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones requeridas y para manejar las situaciones futuras. Si creemos que podemos llegar a un objetivo, encontraremos los recursos para lograrlo.

La investigación del bienestar psicológico en el deporte aparecen como una oportunidad para brindar atención a un fenómeno, en ocasiones olvidado por algunos psicólogos del deporte, quienes han puesto su atención más en el rendimiento y la búsqueda de la excelencia que en las consecuencias de la participación en el deporte de alto rendimiento. Esto se refleja incluso en la producción científica ya que son más las investigaciones y apariciones asociadas de forma directa a la actividad y ejercicio físico que al deporte.

En este sentido, se hace necesario realizar y divulgar estudios orientados a investigar los aspectos de orden físico, psicológico y social que pueden verse alterados por el deporte de competencia, es importante que se conozca que la práctica del deporte puede alterar el equilibrio de las dimensiones de la salud; la presión social sobre los deportistas, la intensidad de sus esfuerzos para obtener resultados en el ámbito competitivo y las particularidades de las disciplinas deportivas, suponen riegos que pueden dañar la salud y la calidad de vida.

Por ello se requiere actualizar la perspectiva de actividad física saludable, admitiendo que la expresión de la excelencia deportiva requiere alta exigencia y, por ende, los riesgos en el rendimiento deportivo.

De manera que el bienestar psicológico es crucial en la carrera y en el mantenimiento de una práctica deportiva exitosa, con objetivos desafiantes y claros. Es crucial para los psicólogos del deporte contribuir al crecimiento y desarrollo humano de los deportistas como parte de la preparación psicológica para las competencias y entrenamiento.

Hay que hacer notar que es muy importante seguir el Enfoque de Desarrollo Humano que pretenden generalizar A. Romero, A. García Mas y R. Brustad

señalando que las intervenciones en la psicología del deporte no pongan el énfasis en las intervenciones breves, sino en la intensificación a lo largo de la vida del crecimiento, el desarrollo personal y el rendimiento deportivo máximo. En un nivel general, el objetivo de las intervenciones debe consistir en ayudar a los deportistas a manejar sus vidas a través de la planificación. En un nivel más específico, se establezcan objetivos, de naturaleza tanto personal como deportiva, y se enseñen procedimientos para alcanzarlos. Un segundo paso implica la identificación de obstáculos para alcanzar al objetivo, mediante el desarrollo de habilidades más eficaces de afrontamiento y de solución de problemas (Butt, 1979). Este proceso se ha denominado Intervención para el Desarrollo Vital (Riera & Cruz, 1991). Esta es una guía práctica para potenciar el bienestar psicológico de los deportistas mediante el apoyo psicológico para generar sistemas de afrontamiento, el conocimiento de sí mismo y asegurar el potencial y eficacia del deportista.

Hay que hacer notar que el rol y función del psicólogo del deporte sea considerada tal y como lo llevan a cabo nuestros psicólogos del deporte, pensando en una visión más moderna, humana y positiva del deportista y su entorno, otorgándole valor no sólo a la persona, sino también al contexto que lo rodea, la salud del individuo y su medio. Desde un rol de investigador el psicólogo va a abordar en profundidad el concepto de bienestar psicológico e indagar en su impacto, no sólo desde la perspectiva de rendimiento, sino también desde la perspectiva de salud y crecimiento del deportista y su entorno. De esta manera se lograría alcanzar una visión preventiva y educativa, en ello sería fundamental trabajar en la forma de establecer cómo llegamos y desde conceptos objetivos y en el contexto del deporte, a desarrollar y/o fomentar el bienestar psicológico del deportista a través, por ejemplo, de asesoría relevante para él o la atleta.

Así los psicólogos pueden asumir un rol de asesor y siguiendo a Cruz (1997), desempeñándose en la optimización no sólo a nivel de rendimiento, sino también el bienestar de todos los miembros del equipo. En la prevención asumiendo un rol clínico que facilitaría detectar con anticipación ciertas patologías y conflictos por medio de la evaluación del bienestar psicológico, compatible con la salud y el funcionamiento positivo de los deportistas.

A manera de conclusión si bien esta teoría del bienestar psicológico se encuentra siendo aplicada en el ámbito de la actividad física y el deporte, algunos de los

resultados se hallan aun en discusión o ratificación en proceso de generar un modelo de constructo coherente, lógico y válido, avalado todo ello desde el punto de vista científico, a la vista de los trabajos realizados en otros ámbitos. Por lo cual se hace relevante, continuar indagando y profundizando en la aplicación del constructo en el ámbito de la actividad física y el deporte competitivo y no competitivo, con nuevos estudios que arrojen luces respecto a la relación entre bienestar psicológico con otras variables.

No cabe la menor duda que se abre un espacio para el desarrollo de una atención especial por parte de los psicólogos al tema de la salud mental de los deportistas y con ello se generen nuevas formas de prácticas, análisis y otras medidas de bienestar psicológico que aporten al desarrollo y la amplificación de conceptos en la Psicología del Deporte y la Actividad Física. Lo anterior, abre una nueva mirada en la Psicología del Deporte y de la actividad física, donde se le otorga un valor fundamental al entorno, su influencia y su relación con el deportista o el participante en actividad física. Otra interpretación del constructo bienestar psicológico en el ámbito de la psicología del deporte y de la actividad física tiene que ver con su aplicación. Desde esta mirada, los autores consideran que el concepto podrá darnos luces en relación a la subjetividad del deportista, su significado y comprensión del mundo, así como su estado de salud mental. Dicha visión nos acerca más a la persona, y al mismo tiempo nos permite adentrarnos a su yo más íntimo, su nivel de autoconocimiento, reflexión, identidad y capacidad de crecimiento personal. Una interrogante que nos quedaría sería:¿Son todos los participantes en actividad física y deporte sujetos proclives a un buen bienestar? Para A. Romero (2014), la respuesta podría ser afirmativa cuando hablamos de actividad física, pero cuando nos referimos a deporte o deportistas de alta competición la relación no parece tan evidente, tal vez porque en los estudios realizados cuando surgen los conceptos claves, su explicación es de carácter clínico, identificando principalmente patologías, y argumentando fundamentalmente sobre la ausencia de salud psicológica, que podríamos entenderla como ausencia de bienestar psicológico. Evidentemente podríamos fortalecer y enriquecer el bienestar psicológico tanto en sus aspectos sociales como individuales, apoyando al deportista en su crecimiento personal, autonomía, trazado de objetivos y de alguna forma facilitando la relación entre él y su entorno más cercano, a nivel por ejemplo de entrenadores y familia.

Siguiendo con la respuesta, es fundamental continuar investigando e incorporar, por ejemplo, a deportistas que hayan sufrido de lesiones, sobre entrenamiento y/o, trastornos de personalidad los cuales se podrían asociar deterioros en su bienestar psicológico. Finalmente, advertimos que este nuevo constructo nos brinda una oportunidad para profundizar en nuestro campo.

Neurociencias aplicadas a la motricidad y la educación física

Autora Dra.C Gladys Bequer Diaz

UCCFD / Centro de Investigación del Deporte Cubano

Resumen

La relación entre la motricidad y el aprendizaje, o la cognición en general, ha sido sistemáticamente ignorada por la investigación educativa,un sesgo producto de la falta de información al respecto. Los prejuicios peyorativos que subyacen a la práctica de la motricidad y la actividad física han generado que ésta se incorpore al entorno de primera infancia y escolar, como un elemento de distensión muy lejos de las disciplinas consideradas generadoras de aprendizajes.

Pero, durante las dos últimas décadas, las ciencias biológicas y las cognitivas se han unido con la finalidad de comprender las bases biológicas de la conciencia y de los procesos mentales por los que percibimos, actuamos, aprendemos y recordamos.

Para esto se han congregado una serie de disciplinas en la búsqueda de responder la pregunta:

¿Qué sabe el organismo acerca del mundo y cómollega a saberlo? Esta asociación de disciplinas esconocida como neurociencias.con particular interés en cómo la actividad del cerebro serelaciona con la conducta y el aprendizaje.

A raíz de esto, se ha generado una mirada empírica fundamental en la relación de la actividadfísica y el rendimiento académico y el aprendizajeen general.

Desde el punto de vista de las neurociencias,la actividad física y sus beneficios en la funcióncognitiva han sido vinculados con el aumento dela secreción de factores neurotróficos derivadosdel cerebro (BDNF: brainderivedneurotrophicfactor) junto a otros factores de crecimiento queestimulan la neurogénesis, aumentan la resistenciaal daño cerebral, mejoran la capacidad de aprendizaje y potencian el desarrollo mental.

El presente trabajo aborda como la neuroplasticidad también conocida como plasticidad neuronal que se presenta, está concebido en la actualización del Plan de Estudio de la Disciplina Educación Física, como uno de los resultados de la tarea referida al estudio teórico del currículo y con la correspondencia del Documento de las Bases Generales del perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación y Educación Superior

Algunos investigadores hoy tienen preocupación que desde estas teorías es decir, la neurociencia,se asuma una posición biologicista donde pueda variar lateoría Vigoskianoe aprendizaje social, y que la concepción metodológica de un enfoque integral físico no se puede implementar en los diferentes procesos de la educación física contemporánea.

Se demostrara mediante la pedagogía, como se utiliza los componentes de la neurociencias en una actividad planificada, alcanzando niveles de emociones utilizando los principios didácticos, la utilización de diferentes métodos entre otros, que estimule el desarrollo motriz del niño y su cerebro, el cual alcanza su mayor crecimiento durante la gestación donde tiene límites obstétricos impuestos por las dimensiones del canal del parto.

Los componentes de la motricidad, el cuerpo, el espacio el tiempo y la relación serán elementos a considerar en el presente trabajo, mediante ejemplos propuesto como contenidos a desarrollar en cada clase, garantizando un comportamiento y comunicación afectivadentro del propio proceso.

Palabras claves Educación Física Neurociencia, Neuroeducacion , motricidad, aprendizaje

Summary

The relationship between motor skills and learning, or cognition in general, has been systematically ignored by educational research, a bias resulting from the lack of information about it. Pejorative prejudices that underlie the practice of motor skills and physical activity have led to its incorporation into the early childhood and school environment, as an element of relaxation far from the disciplines considered to generate learning.

But, during the last two decades, the biological and cognitive sciences have joined together in order to understand the biological basis of consciousness and mental processes by which we perceive, act, learn and remember.

For this, a series of disciplines have been gathered in the search to answer the question:

What does the organism know about the world and how does it get to know it? This association of disciplines is known as neurosciences. with particular interest in how brain activity is related to behavior and learning

From the point of view of neurosciences, physical activity and its benefits in cognitive function have been linked to increased secretion of brain-derived neurotrophic factors (BDNF: brain derived neurotrophic factor) along with other growth factors that stimulate Neurogenesis, increase resistance to brain damage, improve learning capacity and enhance mental development.

The present work addresses how neuroplasticity also known as neuronal plasticity that is presented, is conceived in the update of the Physical Education Discipline Study Plan, as one of the results of the task referred to the theoretical study of the curriculum and with the correspondence of the Document of the General Bases of the improvement of the National System of Education and Higher Education

Some researchers today are concerned that from these theories that is, neuroscience, a biological position is assumed where Vigoskytheory and social learning can vary, and that the methodological conception of a comprehensive physical approach cannot be implemented in the different processes of contemporary physical education.

It will be demonstrated through pedagogy, how the components of neuroscience are used in a planned activity, reaching levels of emotions using didactic principles, the use of different methods among others, that stimulates the motor development of the child and his brain, which reaches its greatest growth during pregnancy where it has obstetric limits imposed by the dimensions of the birth canal.

The components of motor skills, body, space, time and relationship will be elements to consider in the present work, through examples proposed as contents to be developed in each class, guaranteeing behavior and affective communication within the process itself.

Keywords Physical Education Neuroscience, Neuroeducation, motor skills, learning

AFIDE 2019

CONFERENCIA: CONSUMO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS. ¿PARA QUÉ?

Autor: Dr. C. Luis Gustavo González Carballido

Instituto de Medicina del Deporte, Cuba

RESUMEN

En el deporte comprometido, el consumo de sustancias prohibidas es una práctica antigua, actual y probablemente futura si no se enfrenta con métodos científicos, que exceden el ámbito fisiológico para interesar el social y el psicológico. (Horcejo y De la Vega, 2017)

Se examinan condiciones objetivas y -sobre todo- subjetivas, que favorecen el consumo de sustancias prohibidas que incrementan de manera artificial los rendimientos deportivos,con el consecuente daño a la salud de los deportistas.

Se analizan medidas recientemente adoptadas por federaciones deportivas, que han generado polémicas e indisposiciones en su propósito de contrarrestar el citado consumo. Algunas de ellas han sido interpretadas como intentos velados por lograr determinada superioridad competitiva. (Diario Marca, 28 abril, 2018)

Sin embargo, ¿los supuestos beneficios del consumo de tales sustancias podrían obtenerse mediante una efectiva preparación psicológica, que se apoye en determinadas cualidades que han demostrado una relación consistente con el rendimiento deportivo? ¿Se trata de una pretensión real, científica?

Se desarrollan las direcciones que ha de seguir la mencionada preparación para lograr efectos ergogénicos deseados,basada en el manejo de cualidades psicológicas identificadas en deportistas comprometidos: (González, 2007; Viusá, 2018, etc.)

- Perfil motivacional idóneo.
- Cualidades de la denominada Inteligencia emocional.
- Niveles adecuados de compromiso.
- Agresividad instrumental.
- “Dureza” y sus componentes: control, compromiso y reto.
- Determinado gradiente de psicoticismo.
- Determinado gradiente de extrovertividad.
- Dirección intrapunitiva de respuestas a las frustraciones parciales.
- Tendencia al dinamismo, en oposición a la emotividad.

ABSTRACT

In engaged sport, the consumption of prohibited substances is an ancient, current and probably future practice if it is not confronted with scientific methods, which exceed the physiological field to interest the social and psychological. (Horcejo and De la Vega, 2017)

Objective and - above all - subjective conditions are examined, which favor the consumption of prohibited substances that artificially increase sports performance, with the consequent damage to the health of athletes.

Measures recently adopted by sports federations, which have generated controversies and indispositions in their purpose to counteract the aforementioned consumption, are analyzed. Some of them have been interpreted as veiled attempts to achieve a certain competitive superiority. (DiarioMarca, April 28, 2018)

However, could the supposed benefits of consuming such substances be obtained through effective psychological preparation, based on certain qualities that have demonstrated a consistent relationship with athletic performance? Is it a real, scientific claim?

The directions to be followed by the aforementioned preparation to achieve desired ergogenic effects are developed, based on the management of psychological qualities identified in engaged athletes: (González, 2007; Viusá, 2018, etc.)

- Ideal motivational profile.

- Qualities of the so-called emotional intelligence.

- Adequate levels of commitment.

- Instrumental aggression.

- "Hardiness" and its components: control, commitment and challenge.

- Certain gradient of psychoticism.

- Certain gradient of extrovertivity.

- Intrapunitive management of responses to partial frustrations.

- Tendency to dynamism, as opposed to emotionality

CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE. AFIDE 2019

CONFERENCIA

Fit to Play™-Top 10 Rules of Recovery

Carl Petersen
BPE, BSc (PT)-City Sports & Physiotherapy Clinic, Vancouver, Canada

carl@citysportsphysio.com

Resumen

Training for and playing sports are both physically and mentally demanding and recovery sessions must be incorporated into sports specific training programs. One key to success of athletes is not just in how hard they train off and on court, but how well they recover from training, playing, environment and travel (Petersen, 2006). Developing an effective post training and competition routine is important to help players recover physically and psychologically.

As athletes progress up the development ladder and transition from amateur towards professional the sophistication of factors impinging on performance increases. The coaches and parents must take on a pro-active role as co-ordinators for the sport medicine and science needs of the athlete. This includes adequate recovery strategies to minimise the incidence of overtraining and prevent injury.

Training and subsequent overtraining concerns have been recognized in the literature for over 85 years (Herxheimer, 1930) and the existence of the condition 'overtraining syndrome' has been well documented in the literature (Mackinnon & Hooper, 1991),(Fry, 1991),(Krieder et al, 1998), (Uusitalo, 2001) (Lee, 2019). Overtraining syndrome is a serious problemmarked by decreased performance, increased fatigue, persistent muscle soreness, mood disturbances, and feeling 'burnt out' or 'stale' (Uusitalo, 2001). Olympians have reported overtraining asa significant reason for their competitive difficulties (Gould et al., 2001). However, it is possible to improve a player's recovery rate in the short and long term by following some simple rules that require minimal equipment.

The Top 10 Rules of Recovery have been developed from the current literature as well as experience and anecdotal evidence from athletes, coaches, sport medicine and science personnel working with a variety of sports. Proper recovery depends on many factors and individuals who understand this can selectively apply techniques on an individual basis to facilitate recovery and improve performance.

This lecture session will provide the participants with insight into overtraining and

recovery. It will allow them to recognize stressors, signsand symptoms of overstress and underrecovery, and explore responsibilities for recovery in the short and long term for athletes, coaches and sports science and medicine professionals.Simple rules of recovery with practical applications that athletes can do for themselves on a daily basis or which others can do for them, to aid recovery will be outlined.

References

1. Fry, R.W., A.R. Morton & D. Keast (1991) Overtraining in Athletes. An Update. Sports Medicine 12(1):32-65
2. Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K., & McCann, S. (2001) Pursuing performance excellence: lessons learned from Olympic athletes and coaches. Journal of Performance Excellence, 4, 21-43.
3. Herxheimer, H. (1930) Die Erscheinungen des Trainings und Ubertrainings. In: A.
4. Mallwitz, H. Rautmann (eds) Muskelarbeit und Energieverbrauch. Verlag von Gustag Fischer, Jena. Pages 48-66
5. Kreider, R.B., Fry, A.C. and O'Toole, M.L. (eds): (1998a) Overtraining in Sport. Human Kinetics. Champaign, IL. Pages: vii-ix.
6. MacKinnon, L.T. & Hooper, S. (1991) Overtraining –State of the Art Review. National Sports Research Centre, Department of Human Movement Studies, University of Queensland. Page-8
7. Petersen, C. (2006) Chapter 31-High Performance Recovery Tips and Strategies in C. Petersen & N. Nittinger-Fit to Play-Tennis' High Performance Training Tips' Racquet Tech Publishing, Vista, California, USA. Page: 387
8. Uusitalo, A.L.T. (2001) Overtraining-Making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment. Phys & Sport Med. Vol 29, No.5. May pages 35-50.
9. Bell, L.M. (2019) Overreaching, Overtraining and Athlete Burnout in Tennis: Definitions, Identification and Recommendations for Practitioners. Journal of Medicine and Science in Tennis. July pages 6-11

Fit to Play ™ -Top 10 reglas de recuperación

Carl Petersen BPE, BSc (PT) -City Sports & Physiotherapy Clinic, Vancouver, Canadá.

El entrenamiento y la práctica de deportes son exigentes tanto física como mentalmente, y las sesiones de recuperación deben incorporarse en los programas de entrenamiento deportivo específico. Una clave para el éxito de los atletas no es solo lo duro que entrenen fuera y en la cancha, sino lo bien que se recuperen del entrenamiento, el juego, el medioambiente y los viajes (Petersen, 2006). Desarrollar una rutina efectiva posterior al entrenamiento y competencia es importante para ayudar a los jugadores a recuperarse física y psicológicamente. A medida que los atletas avanzan en la escala de desarrollo y la transición de aficionados a profesionales, aumenta la sofisticación de los factores que influyen en el rendimiento. Los entrenadores y los padres deben asumir un papel proactivo como coordinadores de las necesidades de medicina deportiva y ciencia del atleta. Esto incluye estrategias de recuperación adecuadas para minimizar la incidencia de sobreentrenamiento y prevenir

lesiones. Las preocupaciones sobre el entrenamiento y el sobreentrenamiento subsecuentes han sido reconocidas en la literatura por más de 85 años (Herxheimer, 1930) y la existencia de la condición de "síndrome de sobreentrenamiento" ha sido bien documentada en la literatura (Mackinnon & Hooper, 1991), (Fry, 1991), (Krieder et al, 1998), (Uusitalo, 2001) (Lee, 2019). El síndrome de sobreentrenamiento es un problema grave marcado por la disminución del rendimiento, el aumento de la fatiga, el dolor muscular persistente, las alteraciones del estado de ánimo y la sensación de "quemado" o "rancio" (Uusitalo, 2001). Los atletas olímpicos han informado que el sobreentrenamiento es una razón importante de sus dificultades competitivas (Gould et al., 2001). Sin embargo, es posible mejorar la tasa de recuperación de los jugadores a corto y largo plazo siguiendo algunas reglas simples que requieren un equipo mínimo. Las 10 principales reglas de recuperación se han desarrollado a partir de la literatura actual, así como de la experiencia y evidencia anecdótica de atletas, entrenadores, medicina deportiva y personal científico que trabaja con una variedad de deportes. La recuperación adecuada depende de muchos factores y las personas que entienden esto pueden aplicar técnicas selectivamente de forma individual para facilitar la recuperación y mejorar el rendimiento. Esta sesión de conferencia proporcionará a los participantes una visión referente al sobreentrenamiento y la recuperación. Les permitirá reconocer los factores estresantes, signos y síntomas de sobrecarga y falta de recuperación y explorar las responsabilidades de recuperación a corto y largo plazo para atletas, entrenadores y profesionales de la ciencia y medicina del deporte. Se describirán reglas simples de recuperación con aplicaciones prácticas que los atletas pueden hacer por sí mismos diariamente o que otros pueden hacer por ellos, para ayudar a la recuperación.

IMPLEMENTACIÓN DEL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO EN CUBA

Conferencista: MSc. Dr. Emérito Pérez Acosta

Instituto de Medicina del Deporte. Cuba

Resumen

Investigaciones realizadas y experiencias de especialistas vinculados al trabajo con atletas de élite, indican la necesidad de establecer una vía que permita disminuir de forma progresiva las cargas recibidas por los atletas durante su vida deportiva activa, contribuyendo así a la reducción de afectaciones que en la esfera de la salud y en la calidad de vida pueden ocurrir una vez llegado el retiro del deporte activo. Se realiza un estudio retrospectivo que parte de identificar las insuficiencias que caracterizan la situación a resolver. El **objetivo** es Diseñar un grupo de acciones que de forma integral permitan implementar y desarrollar el proceso de desentrenamiento deportivo y la atención médica integral de los atletas de alto rendimiento luego de su retiro. Se aplicaron métodos y técnicas que permiten la determinación de variables, así como su cruzamiento. Este resultado posibilita estudiar las dependencias indirectas entre las variables, así como las potenciales indirectas, su naturaleza con respecto al problema objeto de estudio. La información se obtuvo a través de encuestas a un público estratégico. Se llegó a la conclusión de la existencia de debilidades en el proceso de dirección, en las relaciones de trabajo intersectorial e interinstitucional, las condiciones de entrenamiento, los recursos tecnológicos, y otros, que limitan la calidad de los servicios médicos integrales a este grupo específico poblacional. Se diseñan un grupo de acciones que permitan la implementación, desarrollo y aplicación de un programa destinado al desentrenamiento deportivo, dirigido a ofrecer una atención sistemática integral, de manera que garanticen una calidad de vida óptima sustentada en una cultura de promoción de salud basada en la realización de actividades físicas de forma planificada, sistematizada y controlada desde el punto de vista metodológico, biomédico y psicológico.

Summary

Carried out investigations and specialists' experiences linked to the work with elite athletes, they indicate the necessity to establish a road that allows to diminish in a progressive way the loads received by the athletes during their active sport life, contributing this way to the reduction of affectations that in the sphere of the health and in the quality of life they can happen once arrived the retirement of the active sport. He/she is carried out a retrospective study that leaves of identifying the inadequacies that characterize the situation to solve. The objective is to Design a group of actions that in an integral way they allow to implement and to develop the process of sport desentrenamiento and the integral medical care of the athletes of high yield after its retirement. Methods were applied and technical that allow the determination of variables, as well as

their cruzamiento. This result facilitates to study the indirect dependences among the variables, as well as the indirect potentials, its nature with regard to the problem study object. The information was obtained through surveys to a strategic public. You reached the conclusion of the existence of weaknesses in the address process, in the relationships of intersector work and interinstitucional, the conditions of training, the technological, and other resources that limit the quality from the integral medical services to this populational specific group. They are designed a group of actions that they allow the implementation, development and application of a program dedicated to the sport desentrenamiento, directed to offer an integral systematic attention, so that they guarantee a quality of good life sustained in a culture of promotion of health based on the realization of physical activities in a planned way, systematized and controlled from the methodological, biomedical and psychological point of view.

INTRODUCCIÓN.

La actividad física es generadora de bienestar bio-psico-social. A partir de su práctica racional y sistemática se alcanza una mayor educación y desarrollo de las cualidades físicas, incremento de la correlación consciente de la actividad física intelectual, menos enfermedades, descongestionamiento hospitalario, menos medicina curativa, menos gastos, alta capacidad laboral, intensificación de la producción, sana ocupación del tiempo libre, menos delincuencia y tranquilidad espiritual(1).

Sin embargo, no es un secreto que debido a los grandes adelantos científico-técnicos, la Cultura Física ha ido incrementando su nivel en todas sus esferas de actuación, sin excepción del deporte de alto rendimiento, desencadenándose en los últimos años una gran explosión que ha llevado a un acelerado proceso de preparación de todo el personal que en él labora y a un alto nivel de preparación de los atletas.

El deporte de élite precisa de un atleta que entrene a diario y que dedique gran parte del año a competir, de manera que asegure mantener su forma óptima. Estos, durante su vida activa, son sometidos a diversas influencias sobre su organismo que van desde el aspecto morfofuncional hasta las exigencias de las competencias. Deben adaptarse a grandes esfuerzos, gran explosividad, agresividad, teniendo que desarrollar una férrea voluntad (2).Esta adaptación se logra durante el proceso de preparación deportiva.

Todos los elementos referidos con anterioridad deben ser considerados por el entrenador para poder concebir un sistema de planificación adecuado, con el rigor científico que exige la realidad actual. Ello ha permitido que en los últimos tiempos, producto de la dinámica que presenta el deporte de élite en el mundo, se hayan tenido que tomar medidas que permitan dar respuesta al incremento acelerado de los resultados(3), entre las que encontramos el aumento de los volúmenes de trabajo en un corto tiempo, el aumento del volumen del entrenamiento específico, el desarrollo de los nuevos medios de entrenamiento así como su organización; sin embargo, una vez cumplimentada esta etapa se hace necesario descargar todo ese arsenal de cargas a las que ha sido sometido el atleta(4).

De ahí la necesidad de orientar el trabajo de este atleta cuando culmina su vida deportiva activa, garantizando así la **preparación deportiva sostenible**, teniendo en cuenta la definición expuesta por Santana (2003) que plantea que esta "… es un proceso pedagógico, multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de la reinserción a la vida social cotidiana."(5)

De no tener presente este concepto y no realizar un proceso de descarga del entrenamiento recibido por el atleta, se pueden desencadenar una serie de alteraciones que repercuten en su accionar diario y futuro, con la familia, el colectivo laboral en general y en la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida de aquellos que tantas glorias aportaron(6).

Teniendo en cuenta lo anterior y considerando que una vez llegado el momento del retiro, todas las adaptaciones que ha logrado el organismo del atleta durante su vida activa para poder dar cumplimiento a las exigencias del nivel competitivo actual, requieren de un perfeccionamiento que permita que dicho atleta regrese a condiciones de vida similares a las de un practicante sistemático de actividad física que garantice su **calidad de vida**, es necesario considerar el establecimiento de una nueva etapa dentro de la concepción de la vida de los deportistas, denominada: **desentrenamiento deportivo** (5).

En Cuba, desde finales de la década de los años noventa se comenzó a hacer intentos por resolver esta problemática. Existen factores administrativos que

impiden el desarrollo de la implementación y generalización del proceso de desentrenamiento deportivo para los atletas que culminan su vida activa en el deporte de alto rendimiento. Como consecuencia de lo anterior existen insuficiencias en la calidad de los servicios médicos integrales que afectan a este grupo poblacional.

La novedad de este estudio está dada por la propuesta de un grupo de acciones que permitan la implementación desarrollo y aplicación de un programa destinado al desentrenamiento deportivo para la población de atletas élites que llega al final de su vida deportiva activa. Este permitirá la implementación de acciones concretas que permitan ofrecer una atención sistemática integral al mismo, de manera que garanticen una calidad de vida óptima sustentada en una cultura de promoción de salud basada en la realización de actividades físicas de forma planificada, sistematizada y controlada desde el punto de vista metodológico, biomédico y psicológico.

Considerando como objetivo general.

- Diseñar un grupo de acciones que de forma integral permitan implementar y desarrollar el proceso de desentrenamiento deportivo y la atención médica integral de los atletas de alto rendimiento luego de su retiro.

Objetivos Específicos.

1. Identificar aquellos factores que influyen en el desarrollo de la implementación y generalización del proceso de desentrenamiento deportivo para los atletas que culminan su vida activa en el deporte de alto rendimiento en Cuba.
2. Diagnóstico del estado actual del proceso de desentrenamiento deportivo a los atletas de alto rendimiento.
3. Diseñar un grupo de acciones que favorezcan el desarrollo del proceso de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento en Cuba.

MÉTODOS Y TÉCNICAS.

RESULTADOS Y ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN CUBA.

El diagnóstico es el punto de partida y referencia obligada en toda investigación, pues permite a partir de las condiciones concretas de un objeto, su transformación. Para arribar al mismo abordaremos los resultados de las técnicas y métodos empleados (**revisión de documentos oficiales, encuesta, entrevista a especialistas, tormenta de ideas,** se realizóel análisis **DAFO de 1er y 2do Nivel** y el **análisis estructural: Matriz de impactos cruzados multiplicación aplicada a una clasificación (MICMAC)**

Revisión de documentos oficiales.

Para el desarrollo de nuestro trabajo se hace revisión del Programa Nacional de Desentrenamiento Deportivo, se revisan las actas de reuniones del grupo nacional de desentrenamiento y planes de trabajo anuales, mensuales e individuales de instituciones y profesionales del sistema INDER.Estos revelaron la no prioridad al desentrenamiento deportivo en el deporte.

Resultados de la encuesta.

La encuesta aplicada (Anexo No.5)para el diagnóstico de la presente investigación está relacionada con el proceso de desentrenamiento deportivo en Cuba. Se escogió como escenario para la aplicación de las encuestas a la Escuela de Formación de Atletas de Alto Rendimiento Cerro Pelado, lugar donde está enclavado el Instituto de Medicina del Deporte. Fueron encuestados un total de 45 personas (100%). De ellos a 15 (33.3%) médicos especialistas

en medicina del deporte, 15(33.3%) licenciados en psicología, quienes prestan labor asistencial como integrantes de la triada médica a miembros de los equipos nacionales y 15(33.3%) licenciados en cultura física vinculados al deporte de alto rendimiento.

Los resultados arrojan que el 100% de los encuestados **conocen** que es el desentrenamiento deportivo y consideran que es importante. En cuanto a **la relación que existe entre la existencia de problemas de salud** en deportistas retirados del deporte activo de alto rendimiento relacionados con la no ejecución de un programa de desentrenamiento deportivo 11 (24.44%) de los encuestados niegan la misma, aunque el 100% de los mismos confirman que la ejecución de un plan de desentrenamiento deportivo permite al deportista conservar un estado de salud morfofuncional y psicológico que garantice una adecuada calidad de vida.

El 31.11% de los encuestados (14) niega conocer la **existencia de un Programa Nacional para el Desentrenamiento deportivo.** De estos 6 (13.33%) son entrenadores y 16 (35%) no consideran que debe ser el desentrenamiento deportivo un componente en el proceso de preparación del deportista. Respecto al conocimiento de los **fundamentos del desentrenamiento deportivo como proceso y actividad** el 11.11% (5 encuestados) niegan conocer, mientras que 14 de estos (31%) desconocen los **criterios teóricos y metodológicos** que se requieren para la fundamentación del proceso.

El 91.11% (41) de los encuestados no considera adecuados los **componentes de dirección del proceso** desentrenamiento deportivo mientras que el 86.66% (39) consideran adecuados **planificación, organización y control**. El 100 % considera que el mismo debe realizarse por un **equipo multidisciplinario** aunque no definen quién **dirige y organiza el proceso.** El 71.11% (32) y solo 3 (6.66%) conoce del **marco legal** afín al proceso de desentrenamiento deportivo para deportistas del alto rendimiento en Cuba.

Tormenta de ideas.

Objetivos de la técnica: conocer los criterios que poseen los especialistas referentes a los elementos principales que inciden en la implementación del proceso de desentrenamiento en Cuba.

Se realiza esta con 5 médicos especialistas de diversas especialidades y 1 enfermera experimentada del departamento de Actividad Física y Salud del Instituto de Medicina del Deporte, en el que se brinda atención asistencial al grupo poblacional de atletas retirados. Se presenta a los mismos el problema y el resultado de las encuestas y se abre un debate de criterios los cuales son recogidos por el autor. Durante el mismo se establecen criterios por superioridad numérica sobre el establecimiento de variables que se enmarcan dentro de fortalezas, debilidades, oportunidades y debilidades.

Entrevista.

Se realiza entrevista a 3 experimentados especialistas de la Universidad de la Cultura Física y Deportes de La Habana Manuel Fajardo, quienes ostentan el grado científico de Doctores en Ciencias teniendo esta temática como tema de tesis doctoral. La misma estuvo dirigida por el autor, quien aborda temas intencionados y la argumentación de las respuestas cortas.

Los métodos y las técnicas aplicadas permitieron llegar a conclusiones e identificar los aspectos positivos y negativos que intervienen en la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en Cuba.

ASPECTOS POSITIVOS:

- Incremento en la cantidad de personal técnico-profesional.
- Percepción de la importancia del problema.
- Marco Legal.
- Documentos programáticos.
- Disponibilidad de la información
- Voluntariedad política y Administrativa.
- Existencia de un programa nacional aprobado e implementado para el desentrenamiento deportivo en Cuba.
- Existencia de canales de comunicación.

- Colectivo técnico interdisciplinario.
- Elevado nivel organizativo y estructura del sistema médico deportivo cubano.
- Política de ingreso.
- Superación y capacitación.
- Relaciones de trabajo intersectorial e interinstitucional.
- Existencia de centros de investigación y del centro de información del deporte cubano.
- Existencia de áreas terapéuticas en todo el país.

ASPECTOS NEGATIVOS:

- Baja percepción de necesidad de la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo.
- Falta de preparación y experiencia en relación al desentrenamiento deportivo.
- Insuficientes recursos tecnológicos.
- Voluntariedad (necesidad de cambio de estilo de vida, fatiga psicológica, elementos sociales, etc.).
- Inestabilidad del personal capacitado. (Éxodo de personal, robo de cerebros, etc.)
- Baja visión hacia la implantación del proceso de desentrenamiento desde la base (Recursos, orientaciones y finalidad)
- Evasión de responsabilidad hacia la implementación del proceso.
- Interés visualizado hacia el atleta activo y sus resultados deportivos.
- Escasez de investigaciones y publicaciones relacionadas al desentrenamiento deportivo.
- Condiciones de entrenamiento para la realización del desentrenamiento deportivo
  (recursos e instalaciones).
- Ineficacia en el proceso de dirección (falta de decisión hacia la responsabilidad por los decisores de la política direccional)

- Política salarial.

LA ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA EN EL DEPORTE ¿UNA AMENAZA AL OBJETIVO FORMATIVO Y EDUCATIVO? UNA MIRADA DESDE LO PSICOLÓGICO.

Autor: Dr. C. Marisol C. Suárez Rodríguez.
Institución: Instituto de Medicina del Deporte. Cuba.
Modalidad: Conferencia

Resumen

La conferencia tiene como objetivoofrecer una valoración desde lo psicológico al fenómeno de la especialización temprana en el deporte, para finalmente arribar a conclusiones acerca de si constituye o no una amenaza al objetivo formativo y educativo que debe tener la práctica del deporte en las etapas de iniciación deportiva.Etapa en la que este fenómeno alcanza cada vez una mayor representatividad en el mundo contemporáneo.Finalmente se concluye que aun cuando no es recomendable, lo importante es que la práctica de la actividad físico-deportiva en edades tempranas le otorgue prioridad a los objetivos formativos y educativos. En este sentido se ofrecen recomendaciones a los distintos agentes psicosociales que interactúan con el deportista en esta etapa, para contribuir con estos objetivos.

Introducción

La especialización temprana constituye un fenómeno que cobra cada vez una mayor representación a nivel internacional en el ámbito del deporte. Cada día padres y entrenadores identifican con mayor premura talentos deportivos en sus hijos o en los niños que practican deportes en edades tempranas. Y en ello inciden factores familiares (el hijo cumple las aspiraciones o expectativas de sus padres o familiares, de ser deportista), pero también sociológicos (el deporte se ha comercializado).

Por un lado se plantea que, la gran capacidad de aprendizaje que caracteriza a los escolares primarios conduce a la posibilidad de una especialización temprana, particularmente acentuada en aquellos deportes que requieren de una adaptación a objetos y medios poco habituales, como ocurre con los tipos de gimnasia, el clavado, entre otros (Sànchez, 2005). También podría suceder que el comienzo de la práctica sistemática de un deporte desde edades tempranas posibilite un mayor dominio del mismo.

Sin embargo, con o sin especialización temprana hay concepciones que no debemos ignorar. Es objetivo de esta conferencia ofrecer una valoración desde lo psicológico al fenómeno de la especialización temprana en el deporte, para finalmente arribar a conclusiones acerca de si constituye o no una amenaza al objetivo formativo y educativo que debe tener la práctica del deporte en las etapas de iniciación deportiva. Etapa en la que este fenómeno alcanza cada vez una mayor representatividad.

Desarrollo

El fenómeno de la especialización temprana en el deporte no solo debe verse reducido en su contenido al aprendizaje de hábitos y destrezas para alcanzar un resultado en un deporte específico. Detrás de ello no olvidemos que hay que desarrollar capacidades físicas, aprendizajes técnicos, tácticos, someterse a entrenamientos sistemáticos, de mayor rigor, enfrentarse a exigencias competitivas; entre otros aspectos; todo lo cual genera presión y representa una elevada exigencia a los procesos nerviosos, en una edad en la que la personalidad y sus complejas formaciones y procesos comienzan a desarrollarse.

Lo anterior se complejiza aun más cuando el niño o niña quiere practicar otro deporte y entonces no es comprendido, problemática que en ocasiones ha conducido al abandono en una edad temprana de esta práctica o al no descubrimiento de otras potencialidades en el practicante.

De inicio resulta importante destacar que la labor de la preparación psicológica en la etapa de la iniciación deportiva debe realizarse desde la perspectiva de la prevención, la educación y la formación. Debe buscarse un enfoque orientado al buen desarrollo de los niños y las niñas en cuanto a su formación como personas (Pérez y Llames, 2010) y esto debe quedarle claro a los profesores de educación física, a los entrenadores, a los padres, a las madres y a todos los otros agentes sociales (directivos, otros familiares, amigos, personas de la comunidad, etc.) que tengan participación en el proceso de formación del futuro deportista.

Por ello resulta muy importante que la práctica de la actividad física o deportes en esta etapa, aun cuando sea en el contexto de una especialización temprana, favorezca la formación de valores como la cooperación y la solidaridad; así como que permita que los niños y niñas vayan iniciando un proceso de

autoconocimiento de sus posibilidades reales con relación a la práctica de la actividad físico deportiva como preámbulo para la formación de una autovaloración adecuada.

Resulta importante además que se respeten los derechos del niño con relación a la necesidad de satisfacer sus inquietudes. Recordemos que en estas edades no existe una estabilidad en la esfera motivacional lo cual puede ser motivo de cambios en los gustos y deseos.

El enfoque de la práctica de la actividad físico-deportiva en edades tempranas no debe subvalorar la importancia del trabajo con los valores en esta etapa. Los valores representan motivos de significación social en la regulación del comportamiento y de la personalidad (Suárez, Soler y Domínguez, 2014). Constituyen una formación psicológica que se convierte en un potente mecanismo regulador del comportamiento (Alfonso, 2008; Suárez, Soler y Domínguez, 2014). Estos son adquiridos a través de los procesos de socialización. Son principios generales que sirven de guía en la vida de las personas (Torregosa y Lee, 2000; Suárez, Soler y Domínguez, 2014).

La adquisición de los valores comienza desde edades muy tempranas. En su formación y consolidación intervienen múltiples factores. La inserción del individuo en una u otra actividad a lo largo del desarrollo de su vida es uno de los factores que incide en la formación y consolidación de estos.

La actividad físico-deportiva debe ser en esencia una de las actividades fomentadora de valores. Por su carácter formador, educativo y por la relación de interinfluencia que existe entre la sostenibilidad de un resultado deportivo y los valores que regulan la actuación del deportista. Sin embargo, se sabe que la actividad físico-deportiva es una práctica social compleja, que puede traer consigo consecuencias tanto positivas como negativas, según la intencionalidad de quienes lo promueven o practican.

La posibilidad de abordar desde el deporte la educación de valores, ha llevado al cuestionamiento de si lo realmente educativo es el propio deporte o las condiciones en que se realiza.

La simple participación en las prácticas físico-deportivas no genera automáticamente los valores deseables para la convivencia humana y para la buena marcha de la práctica deportiva. Se hace necesario un sistema que facilite la promoción y desarrollo de valores sociales que nos permita

aprovechar este marco de actuación (Rivera, 2010 citado en Suárez, Domínguez y Soler, 2012).

La actividad físico-deportiva, por sí mismo, no es generadora de valores sociales y personales; pero sí es un entorno propicio para la formación, promoción y desarrollo de tales valores.

El deporte, puede ser un medio contrario al ideal de Cultura en tanto lesiona el vínculo social, como ocurre con las manifestaciones de violencia por parte de jugadores o espectadores; o puede representar el peor ejemplo para los jóvenes, cuando en él se hace evidente la corrupción; o cuando se usa como un medio para la alienación social y la manipulación de las masas (Hernàn, 2012).

Así también puede traer daños emocionales cuando solo se da valor al resultado o producto de la actividad, cuando se promueve el condicionamiento de la autovaloración del practicante a este resultado; sin tener en cuenta el proceso o la capacidad de esfuerzo empleada por el mismo para la práctica de la actividad físico –deportiva.

“Lo realmente educativo del deporte no es su práctica eficiente desde el punto de vista del resultado, ni tan siquiera motriz, sino aquellas situaciones de aprendizaje que ofrecen al deportista… una vía de compromiso y movilización de sus capacidades, de tal forma que esa experiencia favorezca la organización de su personalidad y la asimilación de sus valores internos.” (Águila, 2000).

Entre los valores, que puede promover la práctica de la actividad físico-deportiva, según numerosos autores se encuentra: la dignidad, el patriotismo, la modestia, la sencillez, la honestidad, el sentimiento de pertenencia, la honradez, el colectivismo, la responsabilidad, la solidaridad, el respeto, la amistad, el trabajo en equipo, la justicia, la disciplina, el autoconocimiento, el espíritu de sacrificio, la perseverancia, el autocontrol, la obediencia, el juego limpio, la independencia, la valentía, la tolerancia, la salud física y mental, entre otros.

Estos valores pueden ser trabajados desde la iniciación deportiva, y continuar formándolos y desarrollándolos una posterior etapa de especialización, donde el entorno competitivo puede ejercer una influencia potenciadora de los mismos o generadora de antivalores. En este sentido no se trata de la competencia en

sí misma, situación a la que deben someterse los deportistas con mayor frecuencia, cuando ocurre una etapa de especialización temprana, sino de las condiciones que acompañan a la misma: los objetivos y metas que se le exigen al deportista, las expectativas del entrenador, el deportista y la familia, el sistema de recompensa y castigo asociado a esta, el uso de los reforzamientos positivos y negativos, entre otras condiciones.

Someter al niño a presiones constantes o cargarlo de exigencias que él no está en condiciones de poder afrontar, puede marcarlo de tal manera que condicione o limite su futura participación en el deporte, del que por otra parte, se tiene un amplio consenso sobre la utilidad que proporciona su práctica para el desarrollo y mantenimiento de una sociedad sana.

Se debe propiciar la práctica de una actividad en un entorno caracterizado por:

- El uso de una comunicación persuasiva, en la que prime el diálogo, la reflexión
- La exigencia del cumplimiento de normas
- El reforzamiento positivo de las actitudes positivas y el señalamiento de las negativas, buscando la reflexión
- La estimulación para el aprendizaje y el disfrute de la actividad
- El respeto a la dignidad del practicante
- El fomento de la independencia, la creatividad, la participación activa
- La estimulación a la autoconciencia
- El fomento de aspiraciones, metas personales y sociales
- El aprovechamiento del fracaso como experiencia educativa
- El respeto y la aceptación de las diferencias individuales
- La adaptación a la convivencia en grupo

Estos requerimientos pueden no cumplirse y convertirse la práctica del deporte en la iniciación, en una práctica fomentadora de antivalores como el campeonismo. La búsqueda del resultado, es decir, enfocar todas las acciones hacia el objetivo final, sin incidir en el proceso y los procedimientos empleados para su consecución acarrea unos efectos negativos que normalmente se plasman en este tipo de acciones.El campeonismo en las edades de iniciación e inclusive en la especialización deportiva puede convertirse en uno de los antivalores que sienta las bases para fomentar otras conductas en el futuro

como las asociadas al consumo de sustancias doping para alcanzar un resultado a toda costa.

La violencia puede ser otro antivalorpromovido por una práctica del deporte no conducida adecuadamente, la extrapolación del deporte adulto en sus exigencias y sistemas competitivos al deporte practicado en edades de iniciación y especialización deportiva puede ser un factor desencadenante de la misma.

Recomendaciones para el trabajo de formación de valores en la iniciación

Es recomendable en la iniciación deportiva que se desarrollen actividades de carácter polideportivo. Es en este momento donde valores sociales como participación de todos, respeto a los demás, tolerancia y valores personales como diversión, participación lúdica, obediencia y sobretodo, mejora de las habilidades (física y mental) cobran una importancia relevante.

Se debe crear una atmósfera de tolerancia que facilite la comprensión y comunicación niño/a-niño/a; niño/a-profesor. Atmósfera en la que debe prevalecer la igualdad entre géneros, en la que se debe evitar establecer diferencias y comparaciones entre los más capaces y los menos capaces. Se deben alabar las pequeñas mejoras. Preguntas como las siguientes deben ser frecuentes: ¿Cómo lo han pasado? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Qué es lo que te ha resultado más fácil de hacer? Se les debe escuchar y compartir todas sus vivencias.

Por otra parte, no se deben realizar ejercicios que no estén en correspondencia con el nivel de cada niño o niña. Se debe ser creativo y proporcionar actividades cooperativas más que competitivas, sin que se elimine de forma absoluta la disposición de luchar por alcanzar un objetivo, el cual no tiene que ser necesariamente competitivo. Es recomendable buscar actividades colectivas, donde les enseñen a jugar sin tener que rendir solamente de manera individual. La práctica de juegos cooperativos, promueve la participación y el disfrute de todos, crea un clima agradable que facilita un mayor contacto interpersonal, y favorece el descubrimiento de las cualidades del otro.Se debe exigir obediencia, respeto, el cuidado de los implementos y áreas deportivas, registrar la asistencia, asignar tareas y responsabilidades individuales y por grupos de alumnos.

En la iniciación lo más importante no debe ser ganar, sino participar, divertirse, sentirse bien con uno mismo, disfrutar lo que se hace porque el objetivo lúdico y educativo debe prevalecer.

Incluso en la etapa de la especialización deportiva, cuando esta se realiza después de haber tenido una etapa de iniciación previa, aun cuando aparece el objetivo competitivo, también deben ser contemplados el formativo y el educativo.

Recomendaciones para el trabajo de formación de valores en la especialización

En la especialización aun cuando el objetivo competitivo cobre relevancia, no por esto se debe descuidar el propósito educativo.

No es que la competitividad deba entenderse como algo negativo (citado en Transmisión de valores a través del deporte escolar) si supone excelencia en la competencia de cada uno. La competitividad reglamentada y correcta, que supone logro de excelencia y lucha personal, que procura la superación de uno mismo, y de sus limitaciones en orden al logro de objetivos que supongan el éxito individual y, mejor aún, compartido, incrementa el sentimiento de pertenencia al grupo, al equipo, y la confianza en las posibilidades de cada uno para proponerse objetivos y lograrlos.

En la especialización valores sociales como la competitividad, la lucha por la igualdad, el compañerismo, la preocupación por los demás, el juego limpio, la cooperación, cobran una especial relevancia. Producto al desarrollo de sentimientos sociales y morales que se producen en la edad escolar tales como: el sentido del deber, la amistad, el respeto y el amor en general es importante trabajar sobre los sentimientos de amor y compromiso con el país, de amor y respeto hacia sí mismo, hacia la familia, hacia sus compañeros, hacia los adultos en general, hacia la protección del medio ambiente y del entorno.

En esta etapa es posible activar habilidades como por ejemplo, diagnóstico de la situación, priorización de objetivos, debate sobre posibles tácticas y búsqueda de consenso sobre formas de actuación y estrategias. Así, podremos incidir de manera motivadora en el desarrollo de las capacidades de argumentación, diálogo, consenso, aceptación de compromisos y autorregulación, de la conducta para cumplir con los mismos.

Valores personales como reto-personal, autoconocimiento, autovaloración adecuada, motivación hacia el logro, autorrealización, espíritu de sacrificio, perseverancia, autonomía, imparcialidad, deportividad, honestidad y autocontrol emocional ante las adversidades deben ser trabajados. La rivalidad deportiva debe ser también trabajada.Debe promoverse una rivalidad que no suscite el odio, la agresividad, la violencia, los conflictos en las relaciones interpersonales, la disminución de la autoestima, las alteraciones en la valoración de sí mismo y valoración del otro.

Del paso satisfactorio por esta etapa, depende en gran medida la permanencia o no del niño o niña de forma continuada en la actividad deportiva.Como cualquier instrumento inventado por el hombre, el deporte puede utilizarse con buenos y malos propósitos. Bien aplicado puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y un respeto por las reglas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses del grupo. Mal utilizado, puede estimular la vanidad personal y la del grupo, el deseo codicioso de victoria y el odio a los rivales, un espíritu corporativo de intolerancia y un desdén por aquellas personas que se encuentran más allá de un cierto rol arbitrariamente seleccionado (Huxley, 1969, citado en Transmisión de valores a través del deporte escolar).

Por último no debe perderse de vista los principales agentes que inciden en la formación y desarrollo de valores en estas etapas de la práctica de la actividad físico-deportiva. En este sentido inciden todos aquellos que interactúan con el practicante de la actividad; pero sin duda alguna se destaca el papel del profesor o entrenador y el de la familia.

El papel del profesor/entrenador y la familia en la formación de valores

Una de las vías para la formación de valores lo constituye el ejemplo personal del profesor o entrenador; lo cual transita a través de lo que trasmite con su imagen y presencia física, sus hábitos y estilos de vida y con su lenguaje verbal y extraverbal. El profesor o entrenador es un referente que en la iniciación deportiva sobre todo se convierte en el ideal del niño, sustituto en muchas ocasiones de los roles de las figuras paternas y maternas, fuente a la cual le conceden una gran autoridad.

El mismo debe hacer corresponder su imagen con los valores que quiere formar. El profesor o entrenador debe trabajar por desarrollar una personalidad

integral. Debe instalar la cultura de premiar no solo la medalla y el resultado, sino también el esfuerzo, para formar hombres emocionalmente estables. No alentar antivalores como: agresividad ante las adversidades de contrarios y arbitraje, dopping,campeonismo, profesionalismo y reforzar las actitudes positivas.

Es su tarea fortalecer las relaciones escuela-familia. Utilizar métodos educativos orientados hacia la persuasión y no hacia la imposición, ser constante, exigira todos por igual, individualizar los métodos, sostener una comunicación verbal y extraverbal congruente y adecuada.

Aunque el menor no posee aún suficientes parámetros para autoevaluarse, es una labor del profesor o entrenador enseñarle algunos indicadores para valorar su conducta y velar por la influencia de las interrelaciones grupales sobre la autovaloración.

Por su parte la familia también trasmite valores con sus actitudes en situaciones de entrenamiento y competencia, con sus exigencias o demandas hacia el deportista. Su rol es el de apoyar los éxitos y fracasos del niño o niña.

En ocasiones se hace alusión a la arenga “entre todos lo lograremos”, pero lo cierto es que el principal protagonista es el practicante y ese rol no debe ser usurpado ni por el profesor o entrenador, ni por la familia.

No se podría concluir, si antes no se valora el papel de la sociedad y del contexto socio histórico actual en la formación y desarrollo de los valores del practicante de la actividad físico-deportiva. No se puede negar que el hombre vive en sociedad y que el deporte actual se ha transformado, alejándose cada vez más del ideal olímpico, forman parte de él fenómenos como: el profesionalismo, la comercialización, el doping, el juego sucio, la compra y venta de deportistas y jueces y el dinero, el soborno.

El practicante no está inmune a la incidencia de la sociedad. Esta a través de sus modelos más representativos, ejerce una poderosa influencia. La adquisición de valores, puede llegar por imitación de las conductas de deportistas consagrados y de èxito, generalmente provenientes del alto rendimiento. Estas conductas no siempre constituyen los modelos más adecuados y deseables a imitar, pero son transmitidos por los medios de comunicación.

En definitiva, la práctica de la actividad físico-deportiva en sí misma no es buena ni mala, la sociedad es la que le otorga un sentido u otro, según como lo desea ejercer. Se trata de utilizarlo para un beneficio, siempre desde la perspectiva educativa, tanto en la iniciación como en la especialización temprana o no.La práctica de esta actividades una herramienta pedagógica, un vehículo educativo, pero solo si se utiliza con una intencionalidad.La primera referencia tiene que ser el ser humano, el desarrollo de su personalidad.

Conclusiones

La especialización temprana puede no ser recomendable. No obstante, de producirse se debe velar porque el objetivo formativo y educativo la caracterice. Es la práctica de la actividad físico-deportiva adecuadamente conducida en edades tempranas un terreno fértil y propicio para trabajar sobre la formación y desarrollo de valores.

Se debe realizar además con el consenso del niño. Respetar sus derechos y tener en cuenta las características de la edad del desarrollo psicológico. Eso contribuye a formar una personalidad saludable física y mentalmente.

Bibliografía

- Águila, C. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Nº 20.
- Alfonso, G. (2008). *Valores y vida cotidiana*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales; 5.
- Gutiérrez, M. (1995). *Los valores sociales y Deporte.* Gymnos ed.
- Hernàn, F. (2012). La formación en valores a través de la práctica deportiva. Rev. De EducaciònFìsica. Vol. 1; 1. Universidad de Antioquia.
- Pérez, E. y Llames, R. (2010). Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. Papeles del Psicólogo, Vol. 31(3). Disponible en: http://www.cop.es/papeles
- Sánchez, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva.* La Habana: Editorial Deportes.
- Schwartz, S. (1996). Values priorities and behavior: Applying a theory of integrated valuesystems. En: C. Seligman, J.M. Olson &

M: P. Zanna (Eds.), *The Psychology of values: TheOntario Symposium.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum;Vol. 8:1-24.

- Suàrez, M. C.; Domínguez, M. y Soler, Y. (2012). Análisis de los principales valores que regulan el comportamiento en deportistas de la EIDE Mártires de Barbados. Ponencia presentada en Fórum IMD 2012.
- Suàrez, M.C., Soler, Y. y Domìnguez, M. (2014). Estudio de los valores en la iniciación deportiva en atletascubanos. Rev. ArchMed Deporte;31(2):92-98.
- Transmisión de valores a través del deporte escolar. Disponible en: http://www.bizkaia.eus

LA MEDICINA REGENERATIVA Y SUS VÍNCULOS CON LA MEDICINA DEL DEPORTE

Dr.C. Ricardo Anillo Badías

Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba

RESUMEN

El objetivo fundamental de la medicina regenerativa es el desarrollo de nuevos métodos terapéuticos útiles para el reemplazo o reparación de tejidos, o bien para la promoción de su regeneración. Con estos métodos se han obtenido resultados muy prometedores en las alteraciones traumáticas y ortopédicas, tanto con el uso de células madre, fundamentalmente adultas, como con la utilización de plaquetas. La similitud de algunas de estas alteraciones con las atendidas por los médicos del deporte en atletas con lesiones secundarias a su entrenamiento o a su participación deportiva, ha hecho que estos procederes hayan creado buenas perspectivas en el campo de la Medicina del Deporte, pues se consideró que ellos podrían ser también de gran beneficio en el tratamiento de los deportistas lesionados. Hasta hace poco, el uso intramuscular de las plaquetas estaba totalmente prohibido por las autoridades deportivas, que consideraban este proceder una forma más de dopaje. Sin embargo, teniendo en cuenta que las inyecciones de plaquetas con fines terapéuticos no violan el espíritu del deporte, en el 2011 se eliminó esta prohibición. En la actualidad, el uso de las células madre con fines terapéuticos tampoco está incluido en la lista de prohibiciones de la Asociación Internacional Anti-Doping. Tomando en consideración estas decisiones, se estableció un convenio entre el Instituto de Medicina del Deporte y el Instituto de Hematología e Inmunología para dar los primeros pasos para la aplicación de estos novedosos métodos en la Medicina del Deporte.

Palabras clave: Medicina regenerativa, medicina del deporte, ortopedia, células madre, plaquetas, lesiones en deportistas.

Regenerative medicine and its links with sports medicine

ABSTRACT

The main goal of regenerative medicine is the development of new therapeutic methods useful for the replacement or repair of tissues or to promote its regeneration. These methods have achieved promising results in trauma and orthopedic disorders, mainly with the use of adult stem cells, but also with the

use of platelets. The similarity of some of these disorders with those seen by sports doctors in athletes with minor injuries due to their training or sports participation, have allowed these procedures to develop good perspectives in the field of sports medicine, as it was considered that they may also be of great benefit in the treatment of sports injuries. Until recently, the intramuscular use of platelets was completely forbidden by sports authorities who considered this approach another source of doping. However, taking into account that platelet injections for therapeutic purposes do not violate the spirit of sport, in 2011 the prohibition was removed. Currently, the use of stem cells for therapeutic purposes is also not included in the prohibited list of World Anti-Doping Agency. Considering these decisions, an agreement was established between the Institutes of Sports Medicine and Hematology and Immunology, in order to take the first steps to implement these new methods in Sports Medicine.

Keywords: Regenerative medicine, sports medicine, orthopedics, stem cells

---

ANTECEDENTES

En los inicios de los años 80 del siglo pasado se identificaron las células madre embrionarias en ratones y posteriormente, en 1998, se obtuvieron las primeras células madre embrionarias de procedencia humana. [1-3] Las células madre embrionarias muestran una capacidad regenerativa pluripotencial; es decir, pueden dar lugar a células de todos los tejidos del organismo. Esto fue seguido por el conocimiento de que algunas células madre adultas podían regenerar también células de otros tejidos. Estos nuevos aportes contribuyeron al desarrollo progresivo de la rama de la medicina que hoy se conoce como *medicina regenerativa* y que constituyó un gran avance que fue calificado por algunos científicos como una revolución en medicina.[4]

Las investigaciones con el empleo de células madre avanzaron rápidamente, particularmente con el uso de las células madre adultas, teniendo en cuenta sus características y facilidad de obtención. Su aplicación se hizo en distintos modelos animales y se iniciaron ensayos clínicos en humanos en varias enfermedades que no tenían mejores opciones terapéuticas. Los resultados prometedores observados en algunos de estos ensayos clínicos impulsaron aún más esta rama de la medicina.[4- 6]

La medicina regenerativa está apoyada en cuatro pilares principales. El primero está representado por la terapia celular regenerativa con los distintos tipos de células madre y el segundo por la administración de factores solubles bioactivos y citocinas, entre los que se encuentran los aportados por las plaquetas, y también los factores específicos recombinantes obtenidos mediante la biotecnología. El tercero está conformado por la ingeniería de tejidos, tanto la desarrollada *in vivo* como *in vitro*; y el cuarto sería el trasplante de genes, proceder mucho más complejo y de difícil aplicación en los seres humanos.[7]

Como concepto general se ha planteado, en una forma muy simple, que el objetivo fundamental de la medicina regenerativa es el desarrollo y la aplicación de nuevos métodos terapéuticos útiles para el reemplazo o reparación de tejidos o bien para la promoción de su regeneración.[8]

RELACIONES CON LA ORTOPEDIA

Entre las experiencias obtenidas con estos métodos se destacan los resultados prometedores que se han observado en las alteraciones traumáticas y ortopédicas, tanto con el uso de células madre, fundamentalmente con las adultas, como con la utilización de plaquetas. Estos métodos regenerativos se han empleado para la consolidación de fracturas óseas, en quistes óseos, pseudoartrosis, osteonecrosis, artropatías degenerativas y en los desgarros musculares y tendinosos. La similitud de algunas de estas alteraciones con las atendidas por los médicos del deporte en atletas con lesiones secundarias a su entrenamiento o a su participación deportiva, hizo que estos procederes crearan buenas perspectivas en el campo de la medicina del deporte, pues se consideró que ellos podrían ser también de gran beneficio en el tratamiento de los deportistas lesionados. [8-15] De esta forma, se ampliaría mucho más el campo de la medicina regenerativa que se considera una especialidad integral, pues para su aplicación, en la mayoría de los casos se requiere una participación multidisciplinaria, como por ejemplo: de medicina interna, cirugía, ortopedia, hematología, inmunología, bioquímica, biología y otras más a las que se incorporaría la medicina del deporte.

ESTUDIOS PRECLÍNICOS Y EXPERIMENTALES. APORTES DE LA MEDICINA VETERINARIA

Existen referencias sobre los resultados conseguidos en estudios hechos en modelos animales de lesiones osteomioarticulares, entre los que se destaca la rápida osificación de fracturas provocadas en diferentes huesos del organismo y aunque en general se han comportado de forma similar en los distintos animales de experimentación, se ha señalado que como modelos, los animales pequeños como ratas y conejos son menos prácticos que los animales mayores, como ovejas, perros y caballos. Sin embargo, por razones de facilidad y también económicas se han seguido utilizando los animales pequeños.[9, 16-20]

Datos de gran interés han sido aportados por la medicina veterinaria, pues se han comunicado resultados muy favorables en el tratamiento de animales afectivos como gatos y perros y también en caballos lesionados durante competencias deportivas. Los caballos de competencias generalmente están sometidos a actividades físicas fuertes, por lo que se podrían considerar un modelo adecuado de la gran sobrecarga mecánica que habitualmente enfrentan los atletas.[20, 21]

En un estudio reciente se evaluó la efectividad del tratamiento con células mononucleares derivadas de la médula ósea, asociadas con plasma rico en plaquetas (PRP) autólogas, en 13 caballos utilizados en competencias deportivas que tenían lesiones músculo esqueléticas por sobrecarga (lesión del

ligamento suspensorio y del tendón del flexor superficial) refractarias a otros tipos de tratamientos. Ambos componentes biológicos se inyectaron directamente en el sitio de la lesión mediante control ecográfico. Este tratamiento produjo resultados realmente impresionantes pues los animales mejoraron notablemente y un alto porcentaje (84,6 %) logró recuperarse e incorporarse nuevamente a las competencias. Estos resultados tan prometedores han permitido sugerir que la asociación de células madre con plaquetas también pudiera ser útil en el tratamiento de los atletas con lesiones músculo esqueléticas intensas secundarias a la sobrecarga física a que han estado sometidos, y apoyan fuertemente el valor de la medicina regenerativa para el tratamiento de tejidos lesionados. [21]

APLICACIÓN EN MEDICINA DEL DEPORTE

Todos los antecedentes antes expuestos contribuyeron a la proposición de la integración de la medicina regenerativa, la ortopedia y la medicina del deporte.

Es conocida la frecuencia con que los médicos del deporte se tienen que enfrentar a lesiones sufridas por los deportistas activos y también a la atención en los atletas de procesos degenerativos articulares como secuelas de lesiones previas. La reparación de los daños producidos por lesiones músculo esqueléticas frecuentemente es lenta y a veces incompleta.

En los atletas, estas lesiones tienen un gran impacto sobre sus vidas y sus actividades físicas y por tanto es de importancia capital lograr una recuperación rápida y eficiente que les permita reincorporarse a los niveles previos de sus actividades deportivas.

Hasta hace muy poco, muchas de estas alteraciones eran eminentemente quirúrgicas. Sin embargo, desde fecha reciente los métodos regenerativos se han ido abriendo paso en el tratamiento de los deportistas lesionados, bien como complemento del tratamiento quirúrgico o como aplicación independiente. Estos procederes han ido ganando espacio teniendo en cuenta que muchas veces puede evitarse la intervención quirúrgica que siempre es más compleja, agresiva y costosa.[13]

Entre las alteraciones en que se han obtenido buenos resultados con la aplicación de la terapia regenerativa se encuentran diferentes lesiones osteomioarticulares, entre ellas: lesiones de cartílagos, ligamentos y músculos, epicondilitis lateral y desgarros del manguito de rotación de la articulación del hombro, del ligamento cruzado anterior y del tendón de Aquiles. En la lesión del manguito rotador de la articulación del hombro se han utilizado diversas técnicas quirúrgicas para su reparación, que en general no han resultado totalmente efectivas pues después de la reparación no se produce una buena cicatrización del manguito en su sitio de inserción en el húmero. Este hecho se considera un verdadero reto terapéutico, ya que hay que lograr que un material blando como es el tendón se fije a un material duro como es el hueso. Este tipo de cicatrización falla con mucha frecuencia debido a que no se logra una regeneración efectiva de esta estructura especializada. Sin embargo, en estudios preclínicos efectuados en modelos de animales pequeños se ha visto

que la inyección de células madre mesenquimales en el sitio de la lesión después de la reparación del manguito rotador, mejora precozmente los resultados en el periodo postoperatorio. En este tipo particular de lesión es aconsejable buscar una solución que sea muy poco invasiva y que permita la mayor recuperación posible. Los resultados antes referidos han abierto nuevas perspectivas para el tratamiento regenerativo de esta lesión.[22-25]

En los últimos años ha ido aumentando progresivamente el interés en la aplicación de células madre, factores bioactivos autólogos y de la ingeniería de tejidos para el tratamiento de tejidos dañados o perdidos como consecuencia de lesiones ocurridas durante prácticas deportivas. Las células madre que se han usado para tratar estas lesiones han sido usualmente células madre adultas autólogas, particularmente las hematopoyéticas y las mesenquimales, teniendo en cuenta la experiencia que ya se tenía con ellas en el tratamiento de varias enfermedades.

Para ampliar la capacidad regenerativa de las células madre, ellas se han usado en varias investigaciones asociadas con soportes, llamados andamios biológicos, que contribuyen a su implantación y a sus acciones en el microambiente seleccionado. Una de las acciones de estas células madre es su efecto paracrino que se produce mediante la secreción de diferentes sustancias bioactivas que contribuyen de forma importante a la regeneración de los tejidos dañados.[7]

En ortopedia y cirugía maxilofacial se han usado con frecuencia como soportes biológicos: hidroxiapatita, hueso finamente triturado, o gel de fibrina. Esta combinación representa un ejemplo de la ingeniería de tejidos *in vivo.*[4]

Un hecho que ha contribuido a simplificar aún más el tratamiento de las lesiones deportivas es la incorporación relativamente reciente del uso local de plaquetas, fuente natural de diversos factores bioactivos, obtenidas del propio lesionado. En los últimos tiempos se ha ido ampliando el conocimiento de que el tratamiento local con plaquetas tiene la capacidad de acelerar la cicatrización de los tejidos dañados, lo que consecuentemente ha despertado un gran interés por su aplicación en las lesiones músculo esqueléticas sufridas por los deportistas y que se ha basado en dos puntos principales: la facilidad para la obtención y administración de las plaquetas y los resultados favorables obtenidos en el tratamiento de algunas de las lesiones que con frecuencia se pueden presentar. [13-15] Algunas de estas lesiones, por sus características y frecuencia, se han calificado con términos específicos, tales como: hombro del lanzador de béisbol, del nadador, del gimnasta, codo del lanzador de béisbol, del golfista, del tenista, del gimnasta, dedo del basquetbolista, dedo en resorte del esgrimista, espalda del ciclista, rodilla del saltador, tobillo del futbolista, pie del futbolista.

En la práctica clínica este tratamiento regenerativo ha sido útil en saltadores con tendinitis rotuliana, en los que el PRP se inyectó en el sitio de la tendinopatía en 3 ocasiones diferentes, separadas 2 semanas entre sí. Con este proceder se consiguieron resultados clínicos muy favorables en comparación con un grupo control en que solo se usaron los procedimientos

fisioterapéuticos habituales. Estos efectos evidenciaron que las inyecciones locales de PRP tienen la potencialidad de obtener una respuesta clínica satisfactoria, aun en casos difíciles con tendinopatía crónica refractaria.[26,27]

Hasta hace poco el uso intramuscular de las plaquetas estaba totalmente prohibido por las autoridades deportivas que consideraban este proceder una forma más de dopaje. En el 2008 se efectuó una reunión internacional convocada por la Asociación Internacional Anti-Doping (WADA por las siglas en inglés de *World Anti-Doping Agency*) y el Comité Olímpico Internacional (IOC, por las siglas en inglés de *International Olympic Comittee*) para discutir posibles conflictos con el Código WADA. En esta reunión se analizó el uso del PRP en las lesiones musculares, su relación con la medicina basada en la evidencia y el dopaje. Las recomendaciones emitidas por consenso fueron ambiguas y la decisión fue relegada en espera de futuras investigaciones. En el 2010, las inyecciones intramusculares de PRP estaban incluidas en la lista de prohibiciones existentes. Finalmente, después de una amplia discusión, la WADA esclareció que los preparados de PRP no aumentan el crecimiento muscular más allá de su estado fisiológico normal, y teniendo en cuenta que las inyecciones de PRP realizadas con fines terapéuticos no violan el espíritu del deporte, en el 2011 se eliminó esta prohibición.[15,28]

En relación con este tema los medios masivos de comunicación han informado que durante el campeonato mundial de fútbol celebrado en Sudáfrica en el 2010 se aprobó por la Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol (FIFA, por las siglas en francés de *Fédération Internationale de Football Association*) la inyección intramuscular de plaquetas en un jugador lesionado y con un desgarro muscular en la pierna izquierda. Se señaló que este tratamiento no constituía dopaje cuando se utiliza para el tratamiento de lesiones y se informa con anticipación al organismo competente. En este caso, las plaquetas obtenidas del propio jugador, por tanto autólogas, se inyectaron en el tejido dañado y se comentó que a los pocos días el deportista había mejorado notablemente.[29]

Otro ejemplo de estos beneficios se divulgó también por los medios de comunicación masiva en junio del 2011, cuando un lanzador de las grandes ligas del béisbol en los EE. UU recibió en su brazo de lanzar un tratamiento con células madre adultas autólogas, obtenidas de la médula ósea, que fueron inyectadas en el codo y en el hombro para tratar una lesión del ligamento y un desgarro del manguito rotador. También se comentó que con este tratamiento el pelotero mejoró notablemente y pudo más tarde incorporarse nuevamente al deporte.[30]

Sin embargo, ni la Dirección del Béisbol de Grandes Ligas ni la WADA asumieron en ese momento posición alguna sobre el uso de los tratamientos con células madre. Una interpretación que se puede dar a esa actitud es que se consideró que las células madre se usaron con fines terapéuticos y de rehabilitación. Esto estaría en consonancia con el hecho de que en la Lista de Prohibiciones de 2012 de la WADA, emitida el 24 de agosto de 2011 para surtir efecto a partir del 1 de enero de 2012 , no aparecen entre las prohibiciones ni el uso de las células madre ni tampoco del factor estimulador de colonias de

granulocitos (G-CSF, del inglés *Granulocyte Colony Stimulating Factor*) que se emplea para movilizar las células madre hematopoyéticas adultas de la médula ósea a la sangre periférica.[31] Las preparaciones derivadas de plaquetas fueron eliminadas de la Lista en consideración a la falta de evidencia acerca de su uso con el objetivo de aumentar el rendimiento deportivo y también porque tampoco han demostrado ninguna capacidad ergogénica más allá de un potencial efecto terapéutico.

Estos criterios se reflejan también en las últimas consideraciones publicadas en la Lista de Sustancias Prohibidas de 2013, emitida en octubre de 2012, y válida a partir del 1 de enero de 2013. Sin embargo, en este documento sí se indica que está prohibida la administración intravenosa de preparaciones derivadas de plaquetas y el empleo individual de factores estimuladores de crecimiento purificados , entre ellos, el factor estimulador de crecimiento derivado de las plaquetas (PDGF, del inglés *Platelet-Derived Growth Factor*). El uso de células normales, que incluyen a las células madre, solo está prohibido si ellas se utilizan como vectores para un trasplante génico con la potencialidad de mejorar el rendimiento deportivo, pues entonces constituiría una forma de dopaje genético. [32]
Por tanto, tomando estos datos en su conjunto se puede señalar que la administración de células madre y de plaquetas realizada con fines terapéuticos en los sitios lesionados, no viola el espíritu del deporte y no representa una forma de dopaje.

INTRODUCCIÓN EN CUBA

Ante las prometedora perspectivas que se han abierto con estos procederes regenerativos, y tomando en consideración que el uso de células madre y de plaquetas para el tratamiento de lesiones ocurridas en deportistas ya no se consideraba un acto de dopaje, se estableció un convenio entre el Instituto de Medicina del Deporte y el Instituto de Hematología e Inmunología (IHI) para dar los primeros pasos para la aplicación de estos novedosos métodos en la atención de los deportistas lesionados. Se redactaron los primeros proyectos de investigaciones conjuntas y se atendieron los primeros pacientes, fundamentalmente con lesiones crónicas mantenidas que no habían respondido al tratamiento convencional y que evolucionaron favorablemente con la terapia regenerativa.
Todos los datos referidos apoyan el reciente criterio de que la medicina regenerativa puede también convertirse en un método revolucionario para el tratamiento de las lesiones osteomioarticulares sufridas por los deportistas y ha estimulado al incremento de su utilización. Por otra parte, apoyan la necesidad de ampliar los estudios para que se puedan obtener más evidencias de la efectividad de estos nuevos tratamientos que pueden contribuir, no solo a mejorar el estado de salud de los deportistas, sino también su calidad de vida y a una reincorporación plena a sus actividades deportivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Hernández Ramírez P, Dorticós Balea E. Medicina regenerativa: Células madre embrionarias y adultas. Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter [en

Internet]. 2004 Dic ; 20(3): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864 -02892004000300001&lng=es. (visitado 17/06/2012)
2. Verfaillie CM , Pera MF , Lansdorp PM. Stem Cells: Hype and reality. Hematology Am Soc Hematol Educ Program.2002:369-91.
3. Thomson JA , Itskovitz-Eldor J, Shapiro SS, Waknitz MA, Swiergiel JJ, Marshall VS, et al .Embryonic stem cell lines derived from human blastocysts. Science. 1998 Nov 6; 282(5391):1145-7.
4. Hernández Ramírez P. Medicina regenerativa II: Aplicaciones, realidad y perspectivas de la terapia celular. Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter [en Internet]. 2006 Abr; 22(1): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864 -02892006000100002&lng=es
5. Parmacek MS, Epstein JA. Pursuing cardiac progenitors: regeneration redux. Cell 2005;120:295-8.
6. Körbling M, Estrov Z. Adult stem cells for tissue repair. A new therapeutic concept? N Engl J Med 2003 Aug 7; 349 (6):570-82.
7. Hernández Ramírez P. Medicina regenerativa y células madre. Mecanismos de acción de las células madre adultas. Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter [en Internet]. 2009 Abr; 25(1): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864 -02892009000100002&lng=es.
8. Corsi KA, Schwarz EM, Mooney DJ, Huard JJ.Regenerative medicine in orthopaedic surgery. Orthop Res 2007 Oct; 25(10):1261-8.
9. Moran CJ, Barry FP, Maher SA, Shannon FJ, Rodeo SA. Advancing regenerative surgery in orthopaedic sports medicine: the critical role of the surgeon. Am J Sports Med.2012 Apr; 40(4):934-44.
10. Khan W S., Johnson D S., Hardingham DS. «The potential use of stem cells for knee articular cartilage repair,» *Knee*, 2010 Dec; 17 (6) 36974.
11. Jaiswal P K. Wong K, Khan W S. Operative treatment of knee cartilage injuries: a review of the current literature on non-cell-based and cell-based therapies. Br*it J* Med Medic Res. *2011;* 1(4); S16S37.
12. Alwattar BJ, Schwarzkopf R, Kirsch T. Stem cells in orthopaedics and fracture healing. Bull NYU Hosp Jt Dis.2011; 69(1):6-10.
13. Kon E, Filardo G, Di Martino A, Marcacci M.Platelet-rich plasma (PRP) to treat sports injuries: evidence to support its use. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.2011 Apr; 19 (4):516-27.
14. Bava ED, Barber FA. .Platelet-rich plasma products in sports medicine. Phys Sportsmed. 2011 Sep; 39 (3):94-9.
15. Mei-Dan O, Lippi G, Sánchez M, Andia I, Maffulli N. Autologous platelet-rich plasma: a revolution in soft tissue sports injury management? Phys Sportsmed.2010 Dec; 38 (4):127-35.
16. Sah RL, Ratcliffe A. Translational models for musculoskeletal tissue engineering and regenerative medicine. Tissue Eng Part B Rev.2010 Feb; 16(1):1-3.
17. Nguyen RT, Borg-Stein J, McInnis K. Applications of platelet-rich plasma in musculoskeletal and sports medicine: an evidence-based approach. PM R.2011 Mar; 3 (3):226-50.

18. Arnoczky SP, Cook JL, Turner AS. Animal models for studying meniscal repair and replacement: what they can and cannot tell us. Tissue Eng Part B Rev. 2010; 16(1):31-39.
19. Fortier LA, Barker JU, Strauss EJ, McCarrel TM, Cole BJ. The role of growth factors in cartilage repair. Clin Orthop Relat Res. 2011; 469:2706-15.
20. Guercio A, Di Marco P, Casella S, Cannella V, Russotto L, Purpari G, et al . Production of canine mesenchymal stem cells from adipose tissue and their application in dogs with chronic osteoarthritis of the humeroradial joints. Cell Biol Int.2012 Feb 1; 36 (2):189-94.
21.Torricelli P, Fini M,Filardo G,Tschon M,Pischedda M, Pacorini A, et al. Regenerative medicine for the treatment of musculoskeletal overuse injuries in competition horses. Int Orthop.2011 Oct; 35 (10):1569-76.
22. Jackson DW. The orthopaedic clinician-scientist. . J Bone Joint Surg.Am. 2001 Jan ; 83(1):131-5.
23. Khan Y, Yaszemski MJ, Mikos AG, Laurencin CT. Tissue engineering of bone: material and matrix considerations. J Bone Joint Surg Am. 2008 Feb; 90(Suppl 1):36-42.
24. Gulotta LV, Kovacevic D, Packer JD, Deng XH, Rodeo SA. Bone marrow-derived mesenchymal stem cells transduced with scleraxisimprove rotator cuff healing in a rat model. Am J Sports Med.2011 Jun; 39(6):1282-9.
25. Kovacevic D, Rodeo SA. Biological augmentation of rotator cuff tendon repair. Clin Orthop Relat Res. 2008; 466(3):622-33.
26. Marcacci M,Filardo G, Kon E, Della Villa S, Vincentelli F, Fornasari PM. Use of platelet-rich plasma for the treatment of refractory jumper's knee. 2010 Aug; 34(6):909-15.
27. FONT COLOR="#0000ff">Kon E, Filardo G, Delcogliano M, Presti ML, Russo A, Bondi A, et al. Platelet-rich plasma: new clinical application: a pilot study for treatment of jumper's knee. 2009 Jun; 40(6):598-603.
28. WORLD ANTI-DOPING AGENCY. Health, Medical & Research (HMR) Committee Meeting Minutes September 2ND-3rd, 2010. http://www.wada-ama.org/Documents/About_WADA/HealthMedicalResearchCommittee_Minutes/WADA_HMR_Committee_Minutes_2010_09.pdf (Visitado 17-08-2012)
29. Vanguardia. FIFA acepta tratamiento con plaquetas a Humberto Suazo. http://www.vanguardia.com.mx/fifaaceptatratamientoconplaquetasahumbertosuazo -507710.html
30. Notifam. Tratamiento con células madre adultas lleva de regreso al montículo a lanzador de las Grandes Ligas. Disponible en: http://notifam.net/index.php/archives/4997/
31. WORLD ANTI-DOPING AGENCY The 2012 Prohibited List International Standard. Disponible en **:** http://www.wada-ama.org/Documents/World_Anti-Doping_Program/WADP- Prohibited-list/2012/WADA-Prohibited-List-2012-EN.pdf .
32. WORLD ANTI-DOPING AGENCY The 2013 Prohibited List International Standard. Disponible en **:** http://www.wada-ama.org/Documents/World_Anti-Doping_Program/WADP -Prohibited-list/2013/WADA-Prohibited-List-2013-EN.pdf

LAS PERSPECTIVAS DE LUCHA CONTRA LAS NUEVAS FORMAS DE DOPAJE EN EL DEPORTE

Conferencia. Congreso de Medicina Deportiva de AFIDE 2019.

Autor:
Dr.C. Víctor M Cabrera Oliva

Investigador Titular, Profesor Titular.
Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba
Vicepresidente del Grupo de expertos de la UNESCO para la lucha contra el dopaje, para la región de América y el Caribe

E-mail: vcabrera@infomed.sld.cu

Desarrollo general de los tópicos para la conferencia

1-¿Cuál es la definición de dopaje en el deporte y sus posibles modificaciones futuras?

2-¿Cómo fueron las primeras formas de dopaje utilizadas por los deportistas? El dopaje ingenuo.

3-¿Por qué los atletas históricamente han utilizado el dopaje?

4-¿Cuáles son los criterios que justifican la lucha contra el dopaje?

5-¿Cuál es la situación actual del dopaje a nivel mundial?

6-¿Cómo han evolucionado las formas de dopaje en el deporte?

-El inicio real de la lucha contra el dopaje
-La constitución de la Agencia Mundial antidopaje (AMA)
-Otras organizaciones relacionadas y asociadas en la lucha contra el dopaje
-Las listas de sustancias prohibidas

7-La carrera tecnológica en favor y contra el dopaje

8-Los nuevos peligros que amenazan el deporte

9-La lucha contra las filosofías que justifican el dopaje en el deporte.

“MEDICINA DEL DEPORTE: EXPERIENCIA CUBANA EN ASISTENCIA, INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA. RETOS Y PERSPECTIVAS”

Conferencia Principal
MSc.Dr. Pablo Castillo Díaz
(Inst. Medicina del Deporte. Cuba)

Podemos afirmar que tenemos hoy un Deporte Saludable. Podemos afirmar que tenemos un Deporte Limpio. No es que las historias cotidianas sean las más difíciles de vivir: se dice que son las más difíciles de contar... por eso estamos aquí asumiendo los retos.

Objetivo: Motivar el intercambio científico entre los profesionales de la medicina y las ciencias aplicadas, dedicados a la atención al deportista, exponer los resultados de la investigación biomédica en su aplicación al deporte y la actividad física sistemática, con miras a preservar la salud del atleta y elevar los resultados del deporte a esferas superiores, así como contribuir a optimizar la calidad de vida de los practicantes.

Riesgos para la salud en el deporte de alto rendimiento: El deporte de alto rendimiento es nocivo para la salud del deportista por las cargas físicas sostenidas en el tiempo:

Alteraciones cardiovasculares y endocrinas metabólicas
Muerte súbita
Afectaciones Músculo esqueléticas (Intervenciones quirúrgicas y Enfermedades degenerativas)
Encefalopatía traumática crónica, Demencia o Parkinsonismo del Boxeador
Trastornos psicológicos
Discapacidades asociadas a traumatismos y accidentes deportivos
Estrés Oxidativo

Contexto internacional

- Comercialización
- Dopaje
- Mediatización

Tareas del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba

- Control médico del entrenamiento deportivo
- Control psicológico deportivo
- Fisioprofilaxis y rehabilitación de las lesiones deportivas
- Educación y control antidopaje
- Control médico y psicológico en la actividad física para la salud
- Formación y superación de los recursos humanos en Medicina del Deporte
- Investigación en todas las áreas de actuación.

Invitamos a los participantes a exponer y analizar temas de interés y actualidad tanto en forma de conferencias principales, como de trabajos en forma oral y en carteles.

MEDICINA REGENERATIVA, CONCEPTOS GENERALES Y APLICACIONES CLÍNICAS.

Autor: Prof. Dr. C. Porfirio Hdez. Ramírez

Instituto de Hematología e Inmunología. Cuba

Conf.

La medicina regenerativa sustituye o regenera células, tejidos u órganos con la finalidad de restaurar o establecer una función normal.
Se sustenta en conductas usadas por el propio organismo para reemplazar por células sanas, a las células dañadas y se apoya en cuatro pilares fundamentales: la terapia con células madre, el empleo de factores solubles, la ingeniería de tejidos y el trasplante de genes. De estos pilares los que se emplean generalmente son los dos primeros.
En la actualidad las células madre que se usan son las adultas, pues las embrionarias no se emplean, por su potencialidad de producir tumores secundarios a su implantación. De los factores solubles, los que más se aplican son los derivados de las plaquetas.
Con la terapia celular se han obtenido resultados favorables en diferentes enfermedades, fundamentalmente en las especialidades de Angiología y de Ortopedia y Traumatología.
En los casos con isquemia de miembros inferiores los resultados han sido muy notables.
En los pacientes con afectaciones ortopédicas o traumáticas, la terapia celular ha resultado muy prometedora y segura. Resultados también favorables se ha conseguido en otras especialidades

En deportistas con lesiones secundarias a la práctica de deportes, se implantaron componentes plaquetarios en los sitios lesionados y se apreció buena evolución.

El uso de las plaquetas con fines regenerativos ha aportado nuevas perspectiva para el tratamiento de diversas enfermedades y actualmente en muchas de ellas a sustituido con éxito a la terapia celular, a lo que se suma que es un proceder simple, seguro y económico.

Prueba de Ejercicio Cardio-respiratoria. Valor del Análisis del Consumo Máximo de Oxígeno.

Conferencista: Dr.C. Eduardo Rivas Estany
Institución: Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, La Habana
País: Cuba.

RESUMEN

La función esencial de los sistemas respiratorio y cardiovascular es mantener la respiración celular. Las enfermedades del corazón y del pulmón causan dificultades respiratorias así como una respuesta anormal del intercambio gaseoso al ejercicio.

El ejercicio físico requiere de la interacción fisiológica de los sistemas cardiovascular y respiratorio para aportar y mantener las demandas energéticas aumentadas de los músculos contráctiles para una adecuada homeostasis.

La prueba de ejercicio cardio-respiratoria es un método diagnóstico y evaluativo que permite medir el consumo de oxígeno máximo ($VO_{2máx}$) y la producción de dióxido de carbono (VCO_2), entre otras variables, en respuesta a un esfuerzo físico específico que permite evaluar la función esencial de los sistemas CV y respiratorio. Su objetivo principal es evaluar al sujeto con intolerancia al ejercicio mediante el análisis de la fisiología y la fisiopatología del intercambio de gases respiratorios durante el ejercicio físico. Sus principales usos se encuentran en la práctica de la Neumología, la Cardiología y la Medicina del Deporte.

Se analizan las principales variables, sus gráficos y definiciones más comúnmente utilizadas en este estudio, en particular se enfatiza en el $VO_{2máx}$ y el VCO_2. Se evalúan también las clasificaciones más aceptadas para determinar la capacidad funcional de pacientes, personas sanas y atletas, considerando un $VO_{2máx}$ de 21 ml/kg/min o más para considerar la normalidad funcional y más de 30 para clasificar al sujeto entrenado. Para atletas de Alto Rendimiento se aceptan cifras de 60-80 ml/kg/min.

El $VO_{2máx}$ se considera el parámetro más relevante para determinar objetivamente el tiempo de sobrevida de pacientes con insuficiencia cardíaca, así como para el criterio de inclusión o exclusión para el trasplante cardíaco.

AFIDE 2019

Síntesis de la conferencia: De ciertas y falsas creencias en los gimnasios de Cultura Física.

Conferencista: Dr. Cs. Iván Román Suarez

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

Esta conferencia se inicia con la presentación de las actividades de Fuerza desde la comunidad primitiva hasta nuestros días. Se analiza la evolución de los gimnasios desde la Antigua Grecia hasta la actualidad. Se analizan los grandes hazañas de Fuerza que han pasado desde siempre hasta la actualidad. Se hace una diferenciación entre las actividades de Fuerza a través de la historia, hasta llegar hasta nuestros días en consideración a las esferas de actuación de la Fuerza Muscular. Se enuncian varias consultas, preguntas, dudas, confusiones, creencias erróneas y hasta tabúes que han proliferado en los últimos años en nuestro país. Se aclaran desde el punto de vista metodológico y practico estos aspectos. Además se dan ejemplos sobre las evaluaciones que se han realizado a aspirantes para ser contratados en los Cruceros como preparadores físicos. Por ultimo aparecen los libros editados por el autor sobre estos aspectos y el deporte en sentido general.

AFIDE 2019

EL SESC SÃO PAULO Y SUS PROYECTOS DE OCIO: CONCEPTOS Y DIRECTRICES PARA EL TRABAJO

Regiane Cristina Galante. Brasil

Doctora en Educación Física por la 'Universidade Estadual de Campinas', Maestría en Educación por la 'Universidade Federal de São Carlos', MBA en Gestión de Proyectos por la 'Fundação Getúlio Vargas' y Especialista en Ocio por la 'Universidad Federal de Minas Gerais'. Gerente adjunta del Sesc São Carlos. Contacto: regiane@scarlos.sescsp.org.br

INTRODUCCIÓN

El Servicio Social del Comercio, Sesc, es una institución brasileña que actúa en el desarrollo cultural de los trabajadores del sector de comercio de bienes, servicios y turismo y de la comunidad en general.

La actuación de la institución se desarrolla, principalmente, por medio de proyectos en el ámbito de las artes, el deporte, el ocio y la salud, siempre partiendo de la perspectiva de la educación no formal y permanente.

El presente texto expone la misión y los valores del Sesc, un poco de su historia y los principales conceptos que rigen las acciones de la institución, así como también las directrices aplicadas a sus proyectos de ocio en San Pablo/Brasil.

1 - EL SESC Y EL OCIO EN BRASIL: UN POCO DE HISTORIA

Como protagonista de la historia política, social y económica del Brasil en la década de 1930, Getúlio Vargas ascendió a la presidencia de la república y, entre otras acciones tomadas en pro del desarrollo industrial del país, reglamentó las relaciones entre el capital y el trabajo con la creación de la legislación laboral brasileña.

Con el surgimiento de la industrialización, el perfil de las ciudades fue cambiando de forma rápida, principalmente debido a la migración de las personas que

buscaban trabajo en las fábricas, y los sectores de comercio y servicios tuvieron gran expansión. Al mismo tiempo, surgieron problemas de infraestructura, ya que las ciudades no estaban preparadas para afrontar el crecimiento, y la población vio perjudicado su acceso a las necesidades básicas como vivienda, educación y salud (SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, 2000, p.1). Además, esos trabajadores tampoco tenían ningún tipo de calificación profesional para ocupar los nuevos puestos de trabajo.

Sin preparación para esa nueva vida, la población sufría y las tensiones sociales comenzaron a aumentar. Preocupados con las pésimas condiciones de trabajo y de vida de los trabajadores, y con los perjuicios que eso podría acarrear para el desarrollo del país, a mediados de la década de 1940 los líderes empresariales se reunieron en una conferencia con el objetivo de cuestionar su rol en el contexto de las transformaciones de la sociedad brasileña de la época. Como resultado de dicha conferencia, surgió la iniciativa de proponer y asumir una serie de nuevos e importantes compromisos sociales. Las recomendaciones de estos empresarios, posteriormente divulgadas en un documento intitulado 'Carta da Paz Social', definían básicamente una actitud de justicia social que pudiera garantizarles a los trabajadores mejores condiciones de vida:

"Con el objetivo de atender a las necesidades sociales urgentes y ofrecerles a los trabajadores del campo y de la ciudad mayor suma de bienestar e igualdad de oportunidades, los empleadores se disponen a crear un Fondo Social que será aplicado en obras y servicios que beneficien a los empleados de todas las categorías, y en asistencia social en general, repartiendo con las instituciones existentes las atribuciones asistenciales y de mejoría física y cultural de la población. El objetivo del Fondo Social es promover la ejecución de medidas que, no solamente mejoren de forma continua el nivel de vida de los empleados, sino que también les ofrezcan medios para su perfeccionamiento cultural y profesional."

'Carta da Paz Social', *Teresópolis, mayo de 1945*

En atención a las intenciones expresadas en la 'Carta da Paz Social', en 1946, el entonces presidente de la república Eurico Gaspar Dutra firmó el decreto ley número 9853, en cuyo artículo primero se le atribuye a la 'Confederação Nacional do Comércio' la tarea de 'crear el 'Servicio Social do Comércio – Sesc', con la finalidad de planear y ejecutar medidas que contribuyan al bienestar y a la mejora del estándar de vida de los empleados del sector de comercio y sus familias, así como también, al perfeccionamiento moral y cívico de la colectividad.' (OS CINQUENTA ANOS DO SESC, 1996, p.12)2.

2 Artículo conmemorativo de los 50 años de fundación del Sesc. Publicado en la 'Revista E', publicación mensual del SESC São Paulo, destinada a los empleados

del sector de comercio y a la población en general, que discute asuntos relacionados a la cultura, educación, al quehacer cotidiano de la entidad, su programación de actividades y principales proyectos, además de entrevistas y reportajes con personas de destaque en la comunidad científica, artística y cultural.

La asistencia a los empleados del sector de comercio era el objetivo primordial del Sesc, sobre todo en el área médica, odontológica, sanitaria y hospitalaria. Como entidad de asistencia social, la Institución desarrollaba un trabajo complementario al de las agencias gubernamentales en lo referente a la prestación de servicios sociales, principalmente, servicios de salud orientados a la población de trabajadores asalariados. La promoción del bienestar social, el aumento del nivel cultural y 'la mejora del estándar de vida de los empleados del sector de comercio y sus familias' se daba mediante la oferta de servicios a precios reducidos.

Se crearon así restaurantes populares y servicios de educación sanitaria y nutricional, maternidades, consultorios pediátricos y servicios de atención maternal, con cursos para las madres y cuidados para sus bebés, para afrontar las altas tasas de mortalidad infantil de la época. La necesidad de descanso de los trabajadores dio origen a las colonias de vacaciones y, del mismo modo, la necesidad de atender los asuntos básicos de vestimenta y alimentación motivó la creación de cursos de arte culinaria y capacitación doméstica, además de centros de recreación infantil.

Con el pasar del tiempo se ampliaron los centros sociales y se diversificaron los esfuerzos, que, inicialmente, se habían orientado exclusivamente a las necesidades en el área de la salud. En los años posteriores a 1950, ganaron destaque los grupos de teatro, música, danza, cine, fotografía, artes plásticas y los grupos y clubes de empleados de empresas del sector de comercio. A partir de dichos programas surgieron más tarde las actuales Unidades3 del Sesc presentes en todo el estado de San Pablo.

3 As Unidades do Sesc no estado de São Paulo são, em sua maioria, Centros de Atividades culturais e esportivas, compostas por teatro, biblioteca, ginásio poliesportivo, piscina, quadras, espaços de brincar, salas de atividades e oficinas artísticas, espaços de tecnologias e artes e áreas de exposições de artes visuais.

4 Orientadores sociais eram os agentes de lazer que atuavam diretamente com os projetos e atividades junto às comunidades. Eram profissionais contratados pelo Sesc para ministrarem as atividades. Em geral, eram cientistas sociais, assistentes sociais, professores de educação física ou pedagogos.

Todo ese proceso incentivó reflexiones teóricas y técnicas sobre el tipo de servicio social que debía ser desarrollado por la Institución. Se señaló, inclusive, la necesidad de apertura para la comunidad en general, ya que se consideraba que la promoción social del trabajador del comercio no atañe solo a los empleados de ese sector, sino también a las comunidades en que éstos actúan.

En 1956, el Sesc lanza las Unidades Móviles de Orientación Social (*Unidades Móveis de Orientação Social* – UNIMOS) compuestas por tres orientadores sociales4 y un vehículo equipado con todo el material necesario para desarrollar actividades comunitarias de orden social, cultural, recreativo y deportivo. Estas unidades móviles recorrían las ciudades del interior del estado donde no había un centro social permanente. De esta forma, a fines de la década de 1960, la discusión sobre el ocio surge como instrumento y oportunidad de trabajo social, y el tiempo de ocio se establece como fuente de un gran potencial educativo, aplicable al desarrollo personal.

En la década de 1970, el Consejo Nacional del Sesc aprobó sus Directrices Generales de Acción, incluyendo oficialmente al ocio en su política social, como una de sus áreas prioritarias de acción. De acuerdo con dicho documento, el SESC 'aprovechará el tiempo libre y la disposición psicológica de las personas para alentar su autopromoción social, a través del incentivo al perfeccionamiento de su formación y del estímulo a su actualización frente a los cambios' (SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, 1983, p.8). Dicha inclusión fue fundamental para definir el posicionamiento político del Sesc ya en aquella época, es decir, la realización de acciones sociales que sobrepasan las necesidades de subsistencia de la población. La gran meta que se deseaba alcanzar mediante el trabajo del Sesc seguía siendo la educación social, pero se transfirió el énfasis al ocio del empleado del sector de comercio (OS CINQUENTA ANOS DO SESC, 1996, p.18).

2 – CONCEPTOS Y ACCIÓN DEL SESC EN EL ÁREA DEL OCIO

Desde su fundación, el Sesc está presente en la vida de los trabajadores del sector de comercio de bienes, servicios y turismo, de sus familias y de las comunidades con las cuales dichos trabajadores están vinculados, y actúa en pro

del desarrollo humano pleno, principalmente mediante la democratización del acceso a la cultura y al ocio.

Actualmente, el Sesc cuenta con 40 Unidades operacionales en el estado de San Pablo y reconoce al ocio como tiempo/espacio de dedicación a sí mismo, de desarrollo de competencias y potencialidades. Más allá del descanso e, incluso de la diversión, se considera al ocio como un momento dedicado a la realización personal y propicio para participar y realizar actividades que alientan a las personas a apropiarse y adquirir conocimientos, desencadenan el bienestar y el ejercicio de la ciudadanía, fomentan la educación colectiva, promueven el autodesarrollo y permiten mejorar la vida social.

Se considera que, al vivir y disfrutar plenamente sus momentos de ocio, los ciudadanos ingresan en un ámbito favorable a experimentaciones únicas que les permiten darle nuevo significado a diferentes valores y estilos de vida. Ganan así indiscutible relevancia la música, la danza, el teatro, el cine, las artes visuales, el turismo, las actividades físicas, los deportes, la recreación, la aproximación a la virtualidad de la internet y muchas otras prácticas humanas desarrolladas en los momentos de ocio.

Todos estos contenidos están presentes en las acciones cotidianas del Sesc, a partir de dos frentes fundamentales: '(i) un contrapunto a las propuestas mercadológicas comúnmente disponibles para vivencias en el tiempo libre de la población, y (ii) una extrapolación del rol complementario a la acción gubernamental, de forma que, además de democratizar el acceso a los bienes socioculturales, desarrolle una programación vinculada a los valores e ideales identificados como positivos, contribuyendo a la mejora de las personas y, por consiguiente, de la sociedad' (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, Departamento Nacional, 2012, p.11).

Para alcanzar su finalidad en lo referente al ocio, la política institucional del Sesc propone comprender al 'tiempo libre' como aquel que transcurre fuera de los límites temporales de las obligaciones establecidas de manera formal e informal, o sea, se trata del tiempo que no incluye 'el trabajo profesional, las obligaciones domésticas, familiares y sociales (…)'. Es un tiempo en que pueden surgir

oportunidades de elección, o sea, la persona es libre para aprovechar y disfrutar el ocio.

Sin embargo, no es suficiente ofrecer un sinnúmero de actividades para ocupar el tiempo de las personas. Las propuestas deben tener una intencionalidad formativa transformadora, como lo señalan las Directrices Generales de Acción (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, 2004, p.13). Dicha intencionalidad se refleja en la acción educativa a la cual se dedica el Sesc, en la cual todas las propuestas deben tener el objetivo de alcanzar los siguientes tres principios: información, capacitación y desarrollo de valores. En ese sentido, y para garantizar que se alcancen dichos objetivos, es necesario utilizar todos los contenidos y recursos disponibles, dado que no hay una única actividad que asegure, de forma aislada, el desarrollo de todos los valores y del conocimiento que pueden ser explorados en el tiempo libre. Eso significa trabajar con una perspectiva de multi e interdisciplinariedad en las actividades incluidas en cada uno de los Programas de Acción Institucional. Se debe también presentar la diversidad de intereses culturales del ocio: físicos, artísticos, sociales, intelectuales y manuales (Dumazedier, 1974), turísticos (Camargo, 2003) y virtuales (Schwartz, 2003), para actuar con mayor amplitud sobre las personas, aumentando así las posibilidades de experiencias y, por lo tanto, de educación plena.

Con base en los valores que rigen la acción, el alcance de actuación del 'Departamento Regional de São Paulo' abarca cinco grandes frentes de trabajo, como se indica a continuación.

2.2 – Principales áreas de actuación y acciones del Sesc São Paulo

2.2.1 Educación

Tomando como base la noción de que los procesos educativos se desarrollan de forma permanente y extrapolan el ambiente escolar, la actuación se propone de forma que contribuya a la formación de las personas, con acciones establecidas

en el seno del proceso social y mediante actividades que tomen en cuenta sus intereses y referencias culturales.

Desde esta perspectiva de educación, el Sesc organiza seminarios y encuentros temáticos sobre los más diversos asuntos; cursos de valorización social y programas de educación para la sostenibilidad, diversidad cultural, educación para la infancia y la juventud - Sesc Curumim; trabajo social con personas mayores; internet libre y cultura digital.

2.2.2 Salud

La propuesta de promoción de salud del Sesc extiende la noción de salud más allá de la ausencia de enfermedad. Además, está asociada a un conjunto de valores y parte de un proceso educativo que apuesta a la capacidad del ser humano de controlar su salud y sus determinantes, a través de conocimientos adquiridos, para mejorar su calidad de vida.

La actuación del Sesc en el ámbito de la salud se desarrolla en las siguientes áreas: odontología, mediante atención odontológica exclusiva para los empleados del sector de comercio de bienes, servicio y turismo y sus dependientes, con costos subsidiados; alimentación y nutrición; educación para la salud; y evaluaciones clínicas para los alumnos de los cursos de actividades físicas y deportivas, además de evaluaciones dermatológicas para el uso de las piscinas.

2.2.3 Acciones Artísticas

La actividad del Sesc São Paulo en el campo de las artes se basa en una definición amplia y extensa sobre el patrimonio cultural. El principal objetivo es ‘presentar las diferentes facetas de la cultura brasileña y de otras culturas, para favorecer los intercambios culturales’ (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, 2013, p.83), que se consideran la base fundamental para la formación de las sociedades contemporáneas.

Sistematizadas en los lenguajes del arte de los medios, las artes visuales, el cine, el circo, la danza, la literatura, la música y el teatro, las actividades incluyen espectáculos, exposiciones, exhibiciones, muestras itinerantes, talleres, intervenciones y *performances,* que se llevan a cabo cotidianamente en las

diferentes unidades del Sesc y en espacios públicos, a través de alianzas con otras instituciones. Entre los parámetros que orientan dichas actividades se incluyen su calidad y relevancia conceptual, la diversidad de manifestaciones artísticas, además del compromiso con la investigación y el hibridismo de los lenguajes.

Las diferentes actividades buscan alentar la reflexión, orientadas por una visión humanista de ciudadanía, e incluyen valores y prácticas vinculadas a lo simbólico, al placer de las artes y a la imaginación creativa.

2.2.4 Turismo Social

Con el objetivo de ampliar el concepto de viajar como expresión máxima del contenido turístico del ocio, el programa de turismo social del Sesc São Paulo alienta a sus participantes a que encuentren un nuevo mundo, en el sentido de dialogar con otras culturas, interactuar con los habitantes de los lugares visitados, conocer su patrimonio natural y respetar sus tradiciones, siempre de forma placentera, responsable y consciente.

Las actividades propuestas incluyen excursiones, paseos, hospedaje en el 'Centro de Férias Sesc Bertioga', charlas, expediciones virtuales, talleres y diferentes tipos de vivencias.

2.2.5 Desarrollo físico y deportivo

Incluye las acciones de carácter educativo que permiten ampliar las experiencias vinculadas al deporte y a la actividad física y concientizan al público sobre su importancia como prácticas de ocio, incentivando la autonomía de los participantes y diseminando valores como integración, respeto a la diversidad e inclusión social, además de favorecer la sociabilidad, el aprendizaje y la inclusión de habilidades corporales para alcanzar calidad de vida y bienestar. Se llevan a cabo acciones sistemáticas, como, por ejemplo: cursos de formación deportiva en las diferentes modalidades y para todas las edades en el Programa Sesc de Deportes; cursos de gimnasia y prácticas corporales en el Programa de Gimnasia Multifuncional; cursos de natación, condicionamiento físico y deportes acuáticos en el Programa de Prácticas Acuáticas; además de torneos y eventos deportivos en general. Las acciones en esta área también incluyen la orientación y participación técnica por

parte de profesionales que actúan para intercambiar conocimiento, alentar la conciencia corporal de los ciudadanos y ampliar la formación autónoma de las personas inscritas en dichas actividades.

Los espacios deportivos del Sesc también están disponibles para la práctica de recreación deportiva, libre u orientada, considerada como instrumento para divulgar nociones y conceptos vinculados a la integración, el respeto a la diversidad y la inclusión social. De esta forma, la noción de la práctica física y deportiva asociada al juego y a la recreación proporciona, por su carácter lúdico y a través de la convivencia con los demás, una oportunidad de aprendizaje, intercambio, placer y sociabilidad.

3 – DIRECTRICES INSTITUCIONALES PARA EL OCIO EN EL SESC

Específicamente en lo que se refiere al ocio, el Departamento Nacional del Sesc estableció, en 2012, ocho directrices fundamentales para ofrecer las condiciones necesarias de aplicación de los conceptos presentados sobre política de acción institucional en el área del ocio, en todos los estados brasileños, inclusive en el estado de San Pablo.

La primera directriz establece el vínculo entre las Directrices Generales de Acción del Sesc y las acciones específicas en el área del ocio, o sea, el énfasis en la intencionalidad de la Institución en el proceso educativo del ocio. En ese sentido, se considera que la reflexión siempre antecede a la ejecución, dado que 'una acción intencional se refiere a pensar en porqué y para qué se propone un programa, una actividad, una realización' (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, Departamento Nacional, 2012, p.24).

La segunda directriz señala la necesidad de atender los diversos intereses y perfiles sociodemográficos y culturales de la población, mediante el desarrollo de una programación plural, capaz de brindarle acceso a las personas a los diferentes lenguajes, bienes culturales y tecnologías. Con ese fin, el planeamiento de las acciones debe tener en cuenta lo siguiente:

- las culturas locales y globales;
- la vocación de la programación;

- los valores que se deben desarrollar;
- los diversos públicos (grupos de edad, géneros, condición socioeconómica, etc.)
- los espacios de actuación.

Por lo tanto, sin jerarquizar o establecer juicio de valores, la oferta de programación debe garantizar el estímulo a nuevas y diferentes experimentaciones y aprendizajes por parte de las personas.

La tercera directriz destaca principalmente la multi e interdisciplinariedad. Como mencionado anteriormente, se parte de la base que, mediante la suma de las acciones y de la interacción entre las diferentes áreas de conocimiento, el Sesc puede contribuir al desarrollo humano pleno y a la formación de personas capaces de buscar y elegir iniciativas que acarreen bienestar y calidad de vida.

El objetivo de la cuarta directriz es alentar a las personas a que se involucren en el ocio con espíritu crítico y de forma creativa, contraponiéndose al consumo alienado del entretenimiento y a la consiguiente pérdida de autonomía y expresividad de cada uno. Mediante acciones dirigidas a 'establecer condiciones para que las personas se expresen a través de la práctica y desarrollen habilidades y conocimientos que les permitan ser más sujetos de sus experimentaciones' (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, Departamento Nacional, 2012, p.27), se trata de garantizarles la posición de protagonistas de sus acciones individuales y colectivas.

Como quinta directriz, se ha establecido el desafío de evitar acciones que corroboren los intereses de la industria de la cultura y afirmen los valores hegemónicos. La propuesta del Sesc es ser un espacio para la innovación en el ámbito cultural, para la expresión de la contemporaneidad, para las nuevas tecnologías y 'para nuevas formas de ver, pensar y actuar sobre el mundo' (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, Departamento Nacional, 2012, p.28). La prioridad de atención a la clientela de ingresos más bajos define la sexta directriz de acción del Sesc en el área del ocio. Esto significa brindarle a un grupo de personas menos favorecidas del punto de vista cultural y económico el acceso a los bienes culturales, sociales y lúdicos que, normalmente, no están disponibles en el ámbito de la escuela, el hogar, el lugar de trabajo y la calle. El objetivo de esa

oferta es complementar la formación de esas personas y favorecer su 'inserción en el mundo actual en lo que se refiere a posibilidades, oportunidades y actitudes más amplias' (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, Departamento Nacional, 2012, p.27).

La séptima directriz se refiere a una condición fundamental para que la Institución alcance sus objetivos, o sea, la cualificación y valorización de sus recursos humanos. En ese sentido, se invierte constantemente en la actualización y formación permanente del personal técnico, sobre todo porque son estas personas quienes actúan para materializar, frente a la clientela, el pensamiento y la misión del Sesc. Una formación cultural amplia, un perfil educador y el conocimiento sobre las posibilidades de actuación en el área del ocio son características que están presentes y se valorizan en los profesionales de la Institución.

La octava y última directriz se refiere a la inversión en los recursos físicos y materiales, adaptándolos para atender las necesidades y demandas de la programación de ocio. Las instalaciones y los equipos siempre deben permitir el desarrollo de las acciones, la identificación por parte del público y la experimentación de nuevas posibilidades, con la garantía de los debidos estándares de accesibilidad y seguridad.

CONSIDERACIONES FINALES

A partir del análisis de las acciones del Sesc, se aprecia el rol orientador que el fenómeno del ocio ejerce sobre la Institución.

En su calidad de organización que presta servicios a los empleados del sector de comercio de bienes, servicios y turismo y a la comunidad en general, el Sesc actúa directamente en el desarrollo cultural de las comunidades con las cuales está vinculado, y sus acciones también ejercen un fin educativo.

Partiendo de la premisa que el ocio 'amplía la imaginación creadora, estimula el perfeccionamiento de las personas y les señala la importancia de su participación y colaboración para el progreso social' (DIRETRIZES GERAIS, 1983, p.8), la propuesta de actuación y el espacio físico del Sesc ganan prioridad como

posibilidades de diversión y recreación orientadas y de realización de actividades para el desarrollo y el crecimiento cultural y social.

Se busca recalcar, por lo tanto, la importancia de valorizar, proponer y desarrollar iniciativas que le permitan al ciudadano experimentar en sus momentos de ocio, de forma consciente y voluntaria, diferentes opciones para su desarrollo integral del punto de vista cultural y social.

La oferta de una serie de actividades en el área del ocio, con intencionalidad educativa, destaca la postura y entendimiento del Sesc en el sentido de que el ocio se refiere a un ámbito de acción y de conocimiento proficuo, que permite divulgar valores y promover la educación no formal y permanente, en pro de una sociedad mejor y, por ende, de un país mejor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARGO, Luiz O. de L., *Lazer: concepções e significados*. En **LICERE**: *Revista do centro de estudos de lazer e recreação*/EEF/UFMG. Belo Horizonte: Celar, v1, no.1, 1998, p. 28-36.

DUMAZEDIER, Joffre. *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva, 1974.

OS CINQUENTA ANOS DO SESC, Revista E, Publicación Periódica del SESC São Paulo, año 3, n. 3, pág. 10-21, 1996.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. *Politica de lazer*. Sesc – Departamento Nacional. Río de Janeiro, RJ, 2012.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. *Realizações 2012*. Sesc, Administración Regional en el Estado de San Pablo, San Pablo, SP, 2013.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. *Diretrizes gerais de ação do Sesc*. Sesc, Departamento Nacional, Río de Janeiro, RJ, 2004.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, Gerencia de Recursos Humanos. Sesc São Paulo, Material de capacitación de técnicos, 2000, Mimeo.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. *Diretrizes Gerais de Ação do Sesc*, Sesc, Departamento Nacional, Río de Janeiro, RJ, 1983.

SCHWARTZ, Gisele M. *O conteúdo virtual: contemporizando Dumazedier*. LICERE: *Revista do* CELAR/EEF/UFMG. Belo Horizonte: Celar, v.2, nº6, 2003, p.23-31

SESC SÃO PAULO AND ITS LEISURE PROGRAMS: WORKING CONCEPTS AND GUIDELINES

Regiane Cristina Galante[1]

INTRODUCTION

SESC - Social Service of Commerce is a Brazilian organization working to promote the cultural development of professionals in businesses, services and tourism, as well as the community.

It operates based on the principle of non-formal and continuous education through the implementation of art, sports, leisure, and health programs.

This paper aims to describe SESC's mission and values, some of its history, the tenets that guide its initiatives, and the guidelines adopted for its leisure programs in São Paulo.

1 – SESC AND LEISURE IN BRAZIL - HISTORICAL BACKGROUND

In the 1930s, soon after taking office, newly elected president Getúlio Vargas marked Brazil's political, economic, and social history by regulating the relation between capital and labor and establishing the county's framework for labor legislation with a view to fostering the industrial sector.

As cities became more industrial, they went through rapid change, mainly due to the inflow of migrants looking for employment in the industrial sector, and businesses and services experienced considerable growth. On the downside, cities were still ill-equipped for such growth, leading to unprecedented infrastructure problems and limited access to housing, education, and healthcare services. (SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, 2000, page.1). Furthermore, migrant workers were not professionally qualified to fill in new job vacancies.

[1] holds a PhD in Physical Education from the Campinas State University, a Master's Degree in Education from the Federal University of São Carlos, and an MBA in Project Management from the Getúlio Vargas Foundation. Regiane also holds an expert degree on leisure from the Federal University of Minas Gerais. She is currently Associate Manager at SESC São Carlos. Contact info: regiane@scarlos.SESCsp.org.br

Unprepared for this new life in the city, suffering among the population increased as social tensions began to grow. In the early 1940s, concerned with how the working and living conditions – or lack thereof - of workers might compromise Brazil's development as a country, leaders from the business community started to question their role in the changes affecting Brazilian society. They proceeded to organize a conference during which they took it upon themselves to commit to new and solid social responsibilities, which were later published in a document known as "*Carta da Paz Social*" (Letter of Social Peace). The recommendations put forward by the business community established a new approach to social justice, ensuring better living conditions for all workers.

> *"With the purpose of addressing urgent social needs, promoting welfare, and providing equal opportunities to rural and city workers, we the employers hereby commit to establishing a Social Fund, which shall be used to finance initiatives and services that benefit employees in all job categories and to promote social welfare. We also hereby commit to making a joint effort with existing organizations to make physical and cultural improvements for the population. The purpose of the Social Fund is to promote initiatives that will not only continuously improve the lives of workers but also give them access to means that will enable cultural and professional advancement."*
>
> ***Carta da Paz Social,*** *Teresópolis, May 1945*

In 1946, in accordance with the intentions set forth in the *Carta da Paz Social*, President Eurico Gaspar Dutra signed Decree-Law N. 9853. Article 1 of the decree assigned the National Confederation of Commerce the task of "establishing the Social Service of Commerce - SESC with the purpose of conceiving and implementing measures that aim to improve the welfare and standard of living of those working in businesses and their families, and to promote moral and civic values among the community" (OS CINQUENTA ANOS DO SESC, 1996, page 12)[2].

SESC's primary purpose was to assist those working in businesses, especially in the medical, dental, healthcare, and hospital industries. As a social welfare organization,

[2] Article written in celebration of SESC's 50th anniversary and published in Revista E, a monthly publication covering culture, education, and SESC's activities, programs and projects, published by SESC São Paulo for the business community and general population. Revista E also features interviews and stories on prominent individuals in science, the arts, and culture.

the work carried out by SESC complemented that provided by government agencies in that it offered social services, especially in healthcare, to the legally employed Brazilian labor force. This access to affordable services fostered social welfare, raised the cultural profile and improved the standard of living of those working in businesses and their families.

Affordable restaurants, nutrition and healthcare programs, maternity hospitals and pediatric outpatient clinics were established. Childcare classes were offered to mothers through the *Atenção Maternal* program as a response to high child mortality rates, and SESC's holiday complexes were created so employees could also have a place to rest. Likewise, the importance of addressing basic needs such as clothing and food led to the creation of cooking and housekeeping classes, as well as the building of recreational facilities for children.

The social centres gradually expanded and the work that had initially revolved around healthcare became more diversified. After 1950, theater, music, dance, cinema, photography, and visual arts groups were formed, and employee guilds and clubhouses were established. These programs would later give rise to what we now know as the SESC Centers[3] across the state of São Paulo.

This process led to theoretical and technical discussions concerning the type of social work the organization should provide and highlighted the need for its services to be offered to the entire community given that the promotion of social advancement is not limited to employees alone, but also involves their communities.

In 1956, SESC implemented the *Unidades Móveis de Orientação Social* – UNIMOS (Mobile Units for Social Guidance), which included three social mentors[4] and a fully equipped van with all the materials needed to carry out social, cultural, recreational, and sports activities in towns across the state where there were no permanent Social Centers. Towards the end of the 1960s, the debate on leisure emerged as a means, and an opportunity, for the organization to further expand its social work

[3] SESC centres across the state of São Paulo are mostly cultural and sports Centres that include theatres, libraries, gymnasiums, swimming-pools, sports courts, playgrounds, multi-purpose rooms, art workshops, computer and art rooms, and spaces for exhibitions and visual arts.

[4] Social mentors were responsible for implementing leisure projects and activities and interfaced directly with the communities. They were professionals hired by SESC to carry out the activities and were usually social scientists, social workers, physical education teachers or educators.

and the concept of leisure became a source of great educational potential to be applied to personal development.

In the 1970s, SESC's National Board approved its General Guidelines for Action, thereby officially including leisure in its social policy and making it one of SESC's priority areas. According to the Guidelines, SESC "shall use people's spare time and psychological willingness to inspire their social self-advancement by encouraging them to pursue a better education and keep up-to-date in light of changes" (SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, 1983, page 8). The inclusion of leisure in its social policy was a determining factor in marking SESC's political stance even then: to implement social initiatives that go beyond merely meeting people's basic subsistence needs. Although SESC's most important goal remained to provide social education, the emphasis had now shifted to offering employees an opportunity to enjoy leisure. (OS CINQUENTA ANOS DO SESC, 1996, page 18).

2 – SESC'S LEISURE CONCEPTS AND INITIATIVES

Since its foundation, SESC has been making itself present in the lives of those working in businesses, services and tourism, their families and communities, by fostering their holistic personal development through democratic access to culture and leisure.

SESC currently has 40 centres across the state of São Paulo and sees Leisure as the time and space individuals devote to themselves, to the development of skills and the fulfillment of their potential. More far-reaching than resting and having fun, leisure is seen as a time dedicated to self-fulfillment and to activities that will help to acquire and assimilate knowledge, to inspire wellbeing, to exercise one's rights as a citizen, to promote collective education and self-development, and to improve social living.

We believe that by experiencing and fully enjoying moments of leisure, individuals are immersed in a time that is conducive to unique experiences which, in turn, may lead them to redefine their values and lifestyles. Therefore, music, dance, the theatre, movies, the visual arts, tourism, physical activities, sports, recreation, closer contact with the virtual world of the internet, and many other activities performed during such times become unquestionably relevant.

All these elements are an integral part of SESC's initiatives, which are based on two main pillars: "(i) as a counterpoint to the leisure options usually offered to the population in the market, and (ii) as a way to extrapolate its complementary role to government initiatives and, not only make access to social and cultural assets more democratic, but also implement programs that are based on positive values and ideals, thereby making a contribution to the development of better individuals and, consequently, a better society" (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, National Department, 2012, page 11).

To accomplish its goals in the field of leisure, SESC's institutional policy advocates that "spare time" should be defined as the time that is outside the limits of the time dedicated to carrying out formal or informal duties i.e., time during which one is not bound by work, household chores, and family or social obligations (...)". It is also a time during which people can make new choices and free themselves of anything preventing them from enjoying their leisure time.

It is not, however, a matter of simply offering people an endless number of activities just to occupy their time. According to the General Guidelines for Action, initiatives must stem from an educational and transformative intentionality (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, 2004, p.13).

SESC's intentions are conveyed through educational activities, which must be conceived to achieve the following goals: information, capacity building and the instilling of values.

Considering that no activity can singlehandedly explore and expand all the potential knowledge and values that might be explored in leisure, all available content and resources must be put to use if the three goals mentioned above are to be achieved. This means that all activities under each Institutional Action Program must adopt a multi and inter-disciplinary approach and, furthermore, reflect cultural aspects of leisure as diverse as physical, artistic, social, intellectual, manual (Dumazedier, 1974), touristic (Camargo, 2003), and virtual (Schwartz, 2003), in an attempt to achieve a more encompassing approach, and thereby expand the scope of potential experiences and, consequently, provide the broadest education possible.

Below is the scope of the work carried out by SESC São Paulo's Regional Department, which acts on five different fronts and is based on the values that guide its initiatives:

2.2 – SESC São Paulo's Initiatives and Main Areas of Work

2.2.1 Education

Based on the understanding that educational processes are under constant development and reach far beyond the school environment, educational activities are conceived with a view to helping edify individuals and carried out as part of the social process, always taking into account their interests and cultural references.

In the field of Education, SESC organizes Seminars and Meetings around a wide range of topics, offers classes on Social Appreciation, Educational Programs on Sustainability and Cultural Diversity, Educational Programs for Children and Youth, SESC *Curumim*, Social Work for the Elderly, Free Internet, and Digital Culture.

2.2.2 Health

Taking the concept of health beyond merely the absence of disease, SESC's initiative for the promotion of health follows a specific set of values and is part of an educational process that believes individuals are capable of managing their own health and its determining factors through knowledge that is acquired with a view to improving quality of life.

SESC's health initiatives include Dental Care (offered exclusively to professionals in businesses, services and tourism and their dependents at subsidized costs), Food and Nutrition, Health Education, clinical evaluation of students attending physical education/sports training programs, and dermatological examinations for the use of the swimming pools.

2.2.3 The Arts

SESC São Paulo's art initiatives are based on a broad and encompassing definition of cultural heritage. The main goal is to "show the many facets of Brazilian and other cultures by promoting cultural exchanges," (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, 2013, p.83), which are considered the cornerstone of contemporary societies.

Featuring different genres, such as art-media, the visual arts, filmmaking, the circus, dance, literature, music, and the theatre, SESC's activities include shows, exhibitions, travelling exhibitions, workshops, interventions, and performances that take

place daily at the Centres or public spaces through of institutional partnerships. Among SESC's guiding parameters are the quality and relevance of ideas, the diversity of artistic expressions, the commitment to research, and the hybridism of languages.

Activities seek to promote critical thinking and are guided by a humanistic view of citizenship. They also include values and practices associated with the symbolic, the enjoyment of the arts, and creative imagination.

2.2.4 Social Tourism

With a view to broadening the concept of Travelling as the highest expression of the touristic element of leisure, those taking part in SESC São Paulo's Social Tourism Program are encouraged to discover a new world: to communicate with other cultures, interact with the locals they meet while visiting different destinations, learn about their cultural heritage, and respect their traditions in a pleasurable, responsible and conscientious way.

Activities include tours, outings, lodging at the SESC Bertioga Holiday Complex, discussion sessions, virtual expeditions, workshops, and other types of travelling experiences.

2.2.5 Sports and Physical Activities

These include educational activities that broaden the scope of sports and physical activity-related experiences and raise awareness about their importance as leisure activities by empowering participants, disseminating values such as integration, respect for diversity, and social inclusion with a view to helping develop social, learning and physical skills to improve quality of life and promote welfare.

A wide range of activities are routinely offered, such as classes (sports education on numerous modalities for all age groups under the Sports Program; Fitness and Body Expression under the Cross-Functional Fitness Program; and swimming lessons, physical fitness, and water sports under the Aquatics Program); tournaments and sports events. They include guidance and technical support provided by professionals with a view to sharing knowledge, improving body awareness among the population, and promoting the autonomous education of those who enroll in these activities.

Furthermore, SESC's facilities are available to those who wish to play sports with or without professional supervision as a means to disseminate basic principles and concepts pertaining to integration, respect for diversity, and social inclusion. Thus, the

association of physical activities and sports with playful, fun and recreational activities can create opportunities for people to learn, share, enjoy, and socialize through fun and social interaction with others.

3 –THE INSTITUTIONAL GUIDELINES FOR SESC's LEISURE INITIATIVES

In 2012, SESC's National Department established eight underpinning guidelines that would create a favorable setting for the implementation of SESC's institutional policy concepts in Leisure programs across all Brazilian states, including São Paulo.

The first underpinning guideline establishes a link between SESC's General Guidelines for Action and the initiatives implemented specifically in the field of leisure: an emphasis on the organization's intentionality concerning the educational process of leisure.

Any implementation must be preceded by critical reflection given that ''an intentional action requires one to reflect on 'why' and 'to what end' a Program, an Activity or a Project is being proposed'' (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, National Department, 2012, page 24).

The second underpinning guideline underscores the need to cater to the different interests and socio-economic and cultural profiles of the population by conceiving a diversified range of activities that can allow people to have access to different genres, cultural assets, and technologies. To this end, the following aspects need to be taken into consideration:

- local and global cultures;
- the true purpose of the program;
- the values to be promoted;
- the different target audiences i.e., different age groups, gender, socio-economic status;
- space availability.

Therefore, program offerings must ensure that individuals are encouraged to try out and learn through new and diversified experiences without any judgement on value or hierarchy.

The third underpinning guideline establishes that Multi and Interdisciplinarity are paramount. As mentioned previously, SESC believes that the sum of its initiatives

and the interaction among different areas of knowledge enable it to make a contribution to the holistic development and education of individuals so they can make better choices and pursue undertakings that will improve their quality of life and well-being.

The fourth underpinning guideline aims to promote critical and creative participation in leisure, as opposed to a detached consumption of entertainment and the ensuing loss of autonomy and self-expression. Through specifically conceived initiatives and by providing individuals with "what they need to express themselves in practice, and thereby acquire skills and knowledge that will enable them to become agents in their experiences" (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, National Department, 2012, page 27), we seek to help individuals become protagonists of their individual and collective actions.

The fifth underpinning guideline addresses the challenge of avoiding any initiatives that may reassert the interests of the cultural industry and validate its hegemonic values. SESC aims to be a space for cultural innovation, contemporary expression, new technologies, and "new ways to see, think, and act in the world" (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, National Department, 2012, page 28).

The sixth guideline underpinning SESC's leisure initiatives establishes that low-income visitors should be the priority. This means providing culturally and economically underprivileged individuals with access to cultural, social and fun resources that are not usually made available at their school, home, workplace, or public spaces. The goal is to complement their education by promoting their "inclusion in today's broader possibilities, opportunities, and approaches" (SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO, National Department, 2012, p.27).

The seventh guideline is the very foundation that enables SESC's goals to be achieved: the appreciation and qualification of its human resources. Hence, consistent investments are made towards capacity building and the continuous education of SESC's expert team, particularly as they are the ones responsible for putting SESC's ideas and mission into practice with users. SESC values professionals with a diversified cultural background, an educational profile, and knowledge of the many possibilities that can be implemented through leisure.

The eighth and last guideline addresses the need for consistent investments in facilities and materials that suit the needs and requirements of leisure programs. Facilities and equipment must be suitable for the activities, audiences must be able to

relate to them and experiment with new possibilities, and they must always meet accessibility and safety standards.

FINAL THOUGHTS

SESC's initiatives clearly show that leisure plays a key guiding role for the organization.

While providing services to those who work in businesses, services and tourism, as well as the community, SESC is directly involved in the cultural development of the communities with which it interacts, and its initiatives also have an educational purpose.

Based on the belief that leisure "broadens the creative imagination, encourages individuals to better themselves and makes them aware of how important it is to participate and contribute to social progress" (DIRETRIZES GERAIS, 1983, p.8), the priority behind SESC's line of work and facilities is to give people an opportunity to engage in guided fun and recreation, and activities that aim to promote cultural and social growth and development.

Our goal is, therefore, to underscore the importance of conceiving, offering and appreciating initiatives that allow people to consciously and willingly experience additional options of cultural and social self-development during moments of leisure.

By offering a range of leisure activities instilled with the intention to educate, we strengthen our position and belief that leisure is a sphere for useful and healthy action and knowledge, as well as a means to disseminate values and promote non-formal and continuous education for the sake of a better society, and a better country.

BIBLIOGRAPHY

CAMARGO, Luiz O. de L., Leisure: concepções e significados. In **LICERE**: Revista do centro de estudos de leisure e recreação/EEF/UFMG. Belo Horizonte: Celar, v1, no.1, 1998, p. 28-36.

DUMAZEDIER, Joffre. **Leisure e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1974.

OS CINQUENTA ANOS DO SESC, **Revista E**, Publicação Periódica do SESC São Paulo, ano 3, n. 3, pág 10-21, 1996.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Politica de leisure. SESC – Departamento Nacional. Rio de Janeiro, RJ, 2012.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Realizações 2012. SESC, Administração Regional no Estado de São Paulo, São Paulo, SP, 2013.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Diretrizes gerais de ação do SESC. SESC, Departamento Nacional, Rio de Janeiro, RJ, 2004.
SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, Gerência de Recursos Humanos. SESC São Paulo, Apostila de treinamento de técnicos, 2000, Mimeo.
SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Diretrizes Gerais de Ação do SESC, SESC, Departamento Nacional, Rio de Janeiro, RJ, 1983.
SCHWARTZ, Gisele M. O conteúdo virtual: contemporizando Dumazedier. **LICERE**: Revista do CELAR/EEF/UFMG. Belo Horizonte: Celar, v.2, nº6, 2003, p.23-31.

AFIDE 2019

Recreación, Libertad y Educación

Autor: Pablo A. Waichman

País: Argentina

Tiempo libre o tiempo disponible?

Qué es "recreación"? Para poder entender las visiones es menester aproximarnos a una línea de conceptualización que nos permita explicar ciertos fenómenos psicosociales y entender el sentido y la ideología subyacente en muchas prácticas denominadas de ocio, recreativas o acciones en el tiempo libre.

La pretensión es generar ideas y líneas de proyectos en el territorio de las actividades voluntarias y placenteras que es nuestra tarea. De este modo, no colaboraremos en ratificar la actual situación latinoamericana de fascistización y derechización sino que propenderemos a colocar a los pueblos y a las personas que los componen en capacidad creciente de generar cambios cualitativos desde sí y para sus comunidades.

Nuestro territorio de intervención, las prácticas sociales no obligatorias, se sitúa en derredor del **tiempo libre,** entendido desde el sentido común[1] de los modelos económicos vigentes como el espacio temporal disponible para ser consumido en acciones pasatistas, de olvido y negación de la realidad pero que puede, sin embargo –y es nuestra intención-, ser transformado en tiempo específicamente humano.

Esta transformación cualitativa es factible en tanto seamos capaces de formular y poner en acción modelos de intervención educativa que generen la praxis y apropiación del pensamiento crítico: no sólo hacer lo que se nos muestra e indica sino tomar posición en lo que hace a poder decidir por qué se hace aquello que se practica. Llamaremos a tal enfoque, en el campo del ocio, **recreación educativa.**

Para iniciar el análisis del llamado **tiempo libre** ponemos en análisis la línea conceptual del autor catalán Frederick Munné[2] quien entiende que no pueden separarse ambos términos sin perder la esencia del fenómeno que se intenta

[1] Recordemos que Gramsci oponía el sentido común a la filosofía y es en este sentido que se utiliza aquí.
[2] Munné, Frederick. "Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico". México, Trillas, 1980

analizar. Que la temporalidad como categoría objetiva y de carácter social –no hacemos referencia al tiempo como variable física exclusivamente- existe y en ella intervienen los sujetos desde su subjetividad como construcción histórica, esto es, el grado de libertad.

Partimos del concepto marxista que la necesidad se opone a la libertad y que ambos términos dialécticos no son sino modos de condicionamiento. Toda sociedad (y dentro de ella cada grupo social), incluso para su propia subsistencia o ratificación de sus modelos ideológicopolíticos, genera en los sujetos "heterocondicionamientos", condiciones dadas por variables biológicas, por la práctica cotidiana, por el sistema educativo, por los medios de comunicación masiva, que hacen que una persona hable en tal idioma, acepte tal nacionalidad, participe de tal o cual forma en la concepción esperable de familia, etc.

La libertad estaría expresada en los "autocondicionamientos", las condiciones que el sujeto coloca desde sí, desde su pensamiento crítico y desde su posición política frente a la realidad.

Tal proceso dialéctico es una constante temporal en cada uno de los individuos como de los grupos en los que participa. Los heterocondicionamientos, muchos de ellos aprendizajes no electivos, pueden ser superados para convertirse en prácticas de la libertad en tanto el sujeto autocondicione su conducta. Ejemplificando, podemos mostrar que no tiene el mismo significado el respeto a la ley de tránsito porque es una exigencia social que castiga a quien infringe sus códigos que actuar de acuerdo con esos códigos porque se asume que esa forma de participación como ciudadano avala una forma respetuosa de manejo para con los miembros de su sociedad. En el primer caso, la conducta es eminentemente "necesaria", heterocondicionada; en el segundo, en cambio, prima la "libertad" por sobre la necesidad; el autocondicionamiento aparece con fuerza pudiendo dar la persona razón de sus acciones desde sí y no sólo desde la obligación externa.

Debemos destacar, siguiendo la dialéctica, que toda conducta libre –y todo tiempo libre- es consecuencia de su opuesto: nadie puede o está en condiciones de asumir o criticar y modificar una norma si ella le es desconocida. Desde nuestra práctica cotidiana podemos decir que ninguna persona puede modificar un juego si no lo conoce.

También debe quedar claro que no todo heterocondicionamiento se transforma automáticamente en libertad. Más aún, los modelos educativos tradicionales lo que suelen hacer es ratificar que no es necesario pensar y criticar los hechos y los procesos sino dedicarse meramente a reproducirlos. Extrapolando algunos elementos podemos citar que la modificación de algunas reglas del volleyball fueron cambiadas por los medios de televisión y no justamente por sus protagonistas, los jugadores.

La libertad es un aprendizaje de participación existencial que requiere de intervenciones externas para su gestación y desarrollo. Como ejemplo, difícilmente alguien desee leer, o producir algún elemento material, o jugar un deporte, o vincularse con alguien, si desconoce la existencia de tales posibilidades o realidades, o lo ha aprendido displacenteramente. La ignorancia sólo conduce al no acceso a la libertad más allá del discurso –heterocondicionamiento- que se utilice. Por ello planteamos en este trabajo un modelo de intervención –animación, mediación- de carácter centralmente educativo entendido esto como un proceso intencional de cambios actitudinales e ideológicos. De no haber acciones de concientización[3], el vacío que se produce condena al humano a la mera condición de repetidor de aquello que le dijeron que era valioso, placentero o importante[4]

El objetivo central es construir, desde los saberes poseidos de todo tipo, en un grupo, nuevos modos de lectura de la realidad, de entender a los demás desde otra visión, de participar protagónicamente en el análisis y toma de decisiones grupales, de desarrollar la práctica conciente de la democracia. En síntesis, **propender a líneas de trabajo autogestivas partiendo de actividades voluntarias, en grupo y coordinadas exteriormente** –por ello hablaremos de educación no formal, educación permanente o educación popular aunque sin entrar a discutir cada una de ellas- **que tienen lugar en el tiempo liberado de obligaciones exteriores de los sujetos participantes y a través de estrategias lúdricas[5].**

[3] Freire, Paulo. "La educación como práctica de la libertad". Buenos Aires, Siglo XXI, 1985.
[4] Sin duda, el modelo hegemónico y la globalización que conlleva produce y homogeiniza formas de mirar, de sentir, pensar y hacer, absolutamente alienadas y provenientes de los países dominantes.
[5] Ocio dirigido, prácticas de animación, recreación dirigida son los títulos que pueden encontrarse en nuestros países.

El eje teórico consiste en iniciar un proceso que, partiendo de la libertad **del tiempo** alcance la libertad **en el tiempo**. Se inicia en un tiempo disponible para el sujeto intentando convertirse en la práctica de la libertad en el sujeto: pasar del mayor grado de heterocondicionamiento al mayor desarrollo del autocondicionamiento. Y destacamos que lo que aquí intentamos definir como tiempo libre no es sinónimo de tiempo desocupado o disponible sino la construcción históricosocial a la que se puede llegar a partir de ellos.

Entendemos que la libertad no es otra cosa que la práctica de las obligaciones interiores, concientes, comprometidas, que, obviamente, debieron ser construidas desde sus opuestas. Y, también, entendemos la libertad como la práctica concreta y su sentido (praxis), no la "posibilidad" de ella.

Para las concepciones hegemónicas la libertad es entendida como la posibilidad de hacer o no hacer[6]. Pero, debemos interrogarnos acerca de cómo se aprende –si admitimos que es un aprendizaje- la decisión de ejercicio de la posibilidad. Ejemplificando esto podemos decir que cualquier mortal es libre de trabajar, comer diariamente, poseer su vivienda, sólo que la realidad muestra que no es así: no basta con la posibilidad.

Si aceptamos que la libertad –y el tiempo de su ejercicio, el tiempo libre- es un aprendizaje constante de modificación interna y externa deberemos entender que, como construcción histórica de cada individuo, se inicia en la experiencia de toma de decisiones autónomas –que deben ser estimuladas desde todos las áreas de la sociedad- y que se va ratificando en la medida que las condiciones exteriores (necesidad) se van transformando en condiciones internas (libertad).

Desde el discurso hegemónico, por ejemplo, la solidaridad implica un valor social importante. Existe como aspecto a tener en cuenta en las currículas escolares, participa de los discursos de los dirigentes políticos de turno y hasta se hacen "experiencias" solidarias recolectando alimentos para los que menos tienen, etc. Desde el pensamiento crítico y contrahegemónico, en cambio entendemos que ser solidario no consiste en mostrarse dando algo que nos sobra cuando nos están mirando o por conveniencias personales; es serlo en cada momento de la existencia pudiendo dar razones del por qué de tal actitud.

[6] En el campo de la filosofía suele denominarse este enfoque libertad contingente o libertad de permiso y está concebido desde el principio cristiano del libre albedrío con el cual todo sujeto nace y, por lo tanto, sería libre en sus acciones. Esta posición niega la libertad como proceso histórico e iguala como "libres" a todos los hombres.

A ser solidario se aprende y se asume y no podemos los educadores como representantes sociales, dejar de generar las condiciones para que ello ocurra.

Es menester entender el autocondicionamiento como el predominio de las condiciones construidas por la persona en cada acción más que condiciones exteriores –por eso, por ejemplo, en recreación educativa preferimos jugar deportes más que practicarlos-. Y construir condiciones implica aprendizajes y valoraciones positivas de los mismos. El enfoque de recreación que intentamos comenzar a explicitar hace referencia a que tiene que ver no sólo con "pasar el tiempo de manera agradable y divertida" sino acompañar la construcción del sujeto a través de acciones no obligatorias, de carácter lúdrico y tendientes al desarrollo del mayor grado de participación real en vez de simbólica –hacer más que mirar lo que otros hacen-.

Tal grado de participación real intenta señalar que el protagonista de las construcciones debe ser el propio grupo, en el proceso de pasar de algún grado de heteronomía a un mayor grado de autonomía. Y este resultado no es casual o azaroso sino que resulta de la intencionalidad de actores sociales como los educadores para el tiempo libre –y, en algunos países de nuestro subcontinente de los propios maestros-: más que la práctica de la expectación de lo que hacen, sienten y piensan otros[7] es la construcción colectiva y su puesta en la realidad de las acciones, sentimientos y pensamientos propios en consonancia con valores sociales y colectivos inclusivos de toda la población.

Aquí corresponde aclarar que propugnar la "práctica de la libertad en el tiempo", el protagonismo, la autonomía, los valores solidarios, etc. es una necesidad de actuación contrahegemónica[8] ante sistemas educativos formales reproductivistas[9].

Esto es, entender que **la educación para el tiempo libre** –definida en este texto como **recreación educativa**- siempre voluntaria y fuera de la escuela o trabajo, puede y debe actuar como espacio de resistencia ante la "educación bancaria" (Freire) entendiendo entonces al sujeto como una construcción permanente en conjunto con los otros.

---

[7] Sartori, Giovanni. "Homo videns. La sociedad teledirigida". Buenos Aires, Taurus, 1999.
[8] Portelli, Héctor. "Gramsci y el bloque histórico". México, Siglo XXI, 1995.
[9] Hacemos referencia a sistemas formales reproductivistas tanto para niños como para adultos y aún a estructuras de prácticas voluntarias de cualquier edad en las que predomina una práctica de espectador más que de actor.

Suele entenderse la educación no formal[10], o para el tiempo libre, o "fuera de la escuela", como compensatoria de aprendizajes de saberes y actitudes que los establecimientos escolares no consideran importantes o que no alcanzan a impartir. Sin embargo, al menos en América Latina, las carencias son mayúsculas desde las estructuras formales en lo que hace a la construcción de lo placentero, lo estético, los valores humanitarios, la participación social y política, etc. Por ello, el modelo reproductivista de la recreación, tan desarrollada en los países capitalistas, lo que intenta hacer es compensar con acciones gratificantes el displacer escolar previo. Entre los adultos, la oferta de prácticas para "después del trabajo" sólo parece pretender la recuperación de la fuerza para continuar con lo mismo al día siguiente, ratificando la alienación a través, por ejemplo, de múltiples ofertas televisivas. Aparece aquí un tema para analizar en otros textos: el placer se deslegitima a partir de esperar que otro lo provea ya que el propio ser humano fue entrenado para "consumirlo" como cualquier otra mercancía del mercado globalizado; podríamos denominarlo "placer compensatorio"[11].

Recreación: actividades divertidas o proceso educativo?

Otro gran tema está referido al área particular de la recreación, su significado, y la posibilidad de encontrar en ella un campo de la educación altamente factible de ser empleado como estrategia de educación popular y el cambio de nuestros pueblos.

Pero, necesitamos para definir, analizar, comprender e incidir en las prácticas sociales del tiempo disponible y circunscribir el concepto a ideas claras y concretas que puedan ser operativizadas por los dirigentes comunitarios de cualquier sector.

[10] Obviamente, la acepción "no formal" proviene del sistema escolarizado o "formal", que se atribuye el poder omnímodo de la educación

[11] Acerca de este territorio teórico, es gratificante encontrar materiales como el producido por Gustavo Gutiérrez "Lazar e prazer; questoes metodológicas e alternativas políticas". Editora Autores Asociados, Campinas, 2001.

Para iniciar el análisis, colocaré algunas definiciones de autores del subcontinente que, desde concepciones a veces opuestas, se acercan a ideas comunes.

Desde aquí, Aldo Pérez Sánchez nos manifiesta: "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"[12].

La autora mexicana Lupe Aguilar manifiesta que "la recreación ha sido considerada como una actividad que renueva al individuo del trabajo...; la recreación tiende a ser definida como una actividad con un propósito, vista como asistencia individual para tener experiencias positivas en el ocio que ayuda a renovar el espíritu, recuperar energías y rejuvenecer como individuos."[13]

El especialista venezolano Vera Guardia dice: "Mi definición que ha venido cambiando, desde que en 1966 incursioné por primera vez en este campo, es: Toda experiencia o actividad que produce al ser humano satisfacción en libertad, permitiendo su reencuentro consigo mismo como ser, favoreciendo su desarrollo integral, su integración a la sociedad, permitiendo la expresión de su creatividad, de acuerdo con sus condiciones y antecedentes étnicos, socioculturales y el grupo etáreo al cual pertenece, sin presiones ajenas o externas en el lugar y tiempo de su preferencia..."[14]

Si bien los autores –todos contemporáneos- participan de ideologías diferentes, los elementos comunes de placer, felicidad, actividad y recuperación se encuentran presentes. Más aún, es factible revisar decenas de definiciones y encontrar idénticos componentes:

- Una actividad (o conjunto de actividades);
- que tiene/n lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores (tiempo libre **de**);

[12] Pérez Sánchez, Aldo. "Recreación: Fundamentos teórico-metodológicos". México, Inst. Politécnico Nacional 1997 para el Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Departamento de Recreación y Turismo.
[13] Aguilar, Lupe. "La recreación como perfil profesional". Córdoba, Revista "Recreando", 2004.
[14] Vera Guardia, Carlos. De www.recreacionnet.com.ar

- que la persona elige (opta, decide) y
- que le produce placer (diversión alegría, entretenimiento).

La diferencia en el énfasis colocado a cada uno de estos cuatro componentes definirá el carácter liberatorio o compensatorio; el tecnicista del constructivista, el funcionalista del humanista.

Podemos, a continuación tomar dos grandes áreas de análisis:

- La recreación como compensación del trabajo (o las obligaciones externas) y
- La recreación como actividad o conjunto de actividades.

Haciendo referencia a la primera, la inmensa mayoría de los autores refieren al ocio o al tiempo libre como el ámbito donde ocurre la recreación. También, que ello sucede **después** del trabajo u obligación externa. La perspectiva que encontramos parece señalar que el ocio y la recreación no son sino meros facilitadores de la renovación de las fuerzas físicas y espirituales. En la recreación aparece el placer y el disfrute porque, en el campo del trabajo necesario de nuestro modelo diario, es imprescindible superar el aburrimiento, el cansancio, la alienación producida por la repetición incesante de acciones repetidas miles de veces al día, etc.

Esta realidad verificable a nivel cotidiano nos debe hacer reflexionar que, ante un trabajo necesario no existe otra alternativa que un ocio (tiempo libre, recreación) de idénticas características y que el placer buscado y encontrado no es otra cosa que la compensación imprescindible para continuar con la actividad socialmente más importante: el trabajo.

Desde esta óptica podríamos afirmar que nuestra sociedad nos prepara y exige algo así como una personalidad de rasgos esquizofrénicos: más que ser un único ser, somos dos: uno cuando trabajamos y otro cuando dejamos de hacerlo. Que lo que hacemos en un ámbito, debemos negarlo en el otro, que no es sino el modo de sobrevivir[15].

[15] El autor amplía esta idea en su obra "Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico". Existen ediciones argentina (PW Ediciones, 1999), colombiana (Kinesis, 2000) , mexicana (Supernova, 2002) y brasilera (Papirus Editora, 2000)

Dumazedier, el sociólogo francés preocupado por el acceso a la cultura de las grandes masas de obreros franceses de la posguerradel siglo pasado, es el creador de la **"animación sociocultural"** como metodología y conjunto de técnicas para facilitar la participación social y organizada de las personas. Establecía que el ocio tenía tres funciones: descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.[16] Su teoría es denominada "Teoría funcional del ocio" y queda muy claro que estas actividades aparecen después de las obligaciones laborales, familiares, rituales, etc.

Munné[17] sin embargo, manifiesta que esa posición no es "funcional" sino, justamente, su inversa. Las prácticas de ocio son conjuntos de acciones para "contrafuncionar", para negar, eliminar, sobrellevar, las verdaderas funciones, las del trabajo -el cansancio, el aburrimiento y los maquinismos de conducta- que parecen ser las únicas éticamente aceptadas por nuestra sociedad.

El cambio en los modelos de recreación latinoamericanos -para no continuar con la experiencia meramente contrafuncional- deberá ser de carácter "contrahegemónico"[18]: no sólo tender a superar las condiciones impuestas sino a generar nuevas condiciones desde la educación de los pueblos. Podemos ver cotidianamente en nuestros países –y en todo el orbe- la profusión de entretenimientos[19] desde las revistas a los programas de televisión, desde las modas para tener el cuerpo perfecto hasta los aparatos "imprescindibles" para modelar los abdominales. Todos ellos producidos para negar o, al menos, hacer olvidar temporalmente, la realidad que nos rodea[20].

---

[16] Es menester conocer con precisión la definición que hace este autor y al repecto me remito, en su idioma original, a la Guide Documentaire de Les Sciences Sociales et l'organization du loisir de J. Dumazedier y C. Guinchat (París, Edition Cujas, 1965): "ensemble d'occupations auxquelles l'individu peut s'adonner de plein gré se reposer, se divertir, ou développer son information et sa formation désintéressée, et sa partiicpation sociale volontaire, aprés s'etre liberé des obligations professionelles, familiales ou sociales". Cette définition est complétée par l'analyse d'activités ambigües, les "semi-loisirs", oú le loisir se mele au travail (bricolage), auxobligations familiales oú cerémoniales (visites de rigueur, réjouissances rituelles)."

[17] Op. Cit.

[18] De las organizaciones latinoamericanas dedicadas al campo de la recreación, entiendo que sólo el Foro Permanente de Tiempo Libre y Recreación plantea claramente una visión contrahegemónica. No me consta similar concepción en la ALATIR ni en el Claced.

[19] Recordemos que la palabra "entretenimiento" implica tener o sostener entre dos tiempos, generalmente, importantes. Por ejemplo, el recreo escolar entre-tiene.

[20] En una reciente visita a Lima (Perú) he podido comprobar como las escuelas primarias privadas y para los sectores altos, promueven en el verano el concurrir a las "vacaciones útiles" para seguir practicando los contenidos escolares. No olvidemos que lo "útil" es el negocio y que el juego debe tener la característica de inutilidad para ser juego. Y la recreación debe propender al juego, sobre todo al autónomo.

Que los pueblos deben ser formados para aprovechar el tiempo disponible para transformarlo en tiempo libre, según hemos visto, son prueba los grandes grupos de ancianos, jubilados o no. Ellos han pasado su experiencia de vida educados para el trabajo y para valorar su práctica; probablemente jamás, para el no-trabajo. La condena éticorreligiosa a la ociosidad siempre fue recalcada en los países de antecedentes judeocristianos. Sin embargo, los países socialmente más avanzados en este área –como los escandinavos- tienen programas de preparación y contención prejubilatorios como planteo de revalorización del tiempo desocupado y que, aún sin el trabajo como eje, el desarrollo humano puede continuar.

En lo que hace a la visión de la recreación como conjunto de actividades (y aquí aumenta la confusión ya que el ocio también suele ser definido así) parece ser un buen instrumento de dominación o, al menos, de la negación del pensamiento crítico. La mayoría de los autores establece listados enormes de lo que, por el placer que provocan, son actividades recreativas. Y se puede entender que aquí está el meollo del asunto: confundir recreación (sustantivo) con actividades recreativas (donde “recreativas” es adjetivo). No es lo mismo considerar el objeto de análisis que una de las características del objeto de análisis. Es diferente LA Recreación que LO Recreativo.

Esta supuesta confusión no sólo existe en muchos autores sino que está ratificada en el saber vulgar. De alguna manera, se pone en evidencia cierta falta de preocupación por definir con claridad el terreno en que nos movemos.

En muchas instituciones formadoras de profesionales para el área de la educación física encontramos que la asignatura “Recreación” no sólo tiene una muy baja carga horaria sino que, además, suele estar constituida más que por discusiones de sus fundamentos, por un listado de actividades lúdicas de carácter motor y donde lo artístico, lo intelectual y lo expresivo suele quedar relegado para los días de lluvia.

Tomemos como ejemplo el deporte denominado “recreativo” que aparece así, conteniendo reglas más simples, menor nivel de competencia pero, en realidad, desvalorizándolo como práctica lúdica en sí misma; no alcanza el “nivel” para ser “competitivo”. La matemática “recreativa” es aquella de carácter divertido y entretenido, también la física, la literatura... Pero, lo divertido no puede ser

admitido como la esencia de la recreación, aunque sí como uno de sus componentes[21]. Es nuestra intención no dejar pasar esta falta de definición del objeto de estudio o disciplina en formación. El carácter de la recreación no puede estar constituido, meramente, por la acción para generar el placer compensatorio del displacer previo. De ser así ratificaríamos el modelo señalado antes como esquizofrénico. También, de esta manera le haríamos el juego a los países centrales para aumentar las ventas de juguetes que responden más a sus características ideológicas (los juguetes bélicos, las muñecas "Barbie", los juegos electrónicos) como el consumo permanente, la falta de protagonismo de los jugadores, la agresión como modelo, la supremacía de ciertos rasgos físicos, etc[22]. Pretendemos de la recreación un proceso voluntario y placentero que recupere y desarrolle valores como la cooperación, la organización, la responsabilidad, la creatividad, la construcción, el respeto por el otro, el afecto, etc. Revalorizamos los juegos y juguetes tradicionales[23] que son los que dieron identidad a nuestros pueblos.

Acercándonos a la definición ...

Entenderemos en el texto que sigue **la recreación como un sistema de objetivos, metodologías y acciones que tienen lugar en situaciones de carácter grupal y dirigidas o coordinadas por expertos en esa tarea**. Intentamos deslindar desde ahora lo que puede entenderse como "recreación individual" que no es objeto de análisis aquí. No supone una negación de la recreación espontánea, individual o personal sino que tales denominaciones corresponden a otro contexto técnico y conceptual, que no se abordará en este texto.

Sucede que en el campo de profesionales para la educación física como en el de especialistas para la recreación, la formación en el ámbito de la lúdica y el juego tiene que ver con prepararlos como dirigentes de grupos etáreos diversos

[21] Sería una muy interesante polémica intentar definir los "juegos recreativos". Aquellos que no lo son, qué son? Cuál es su carácter? Qué los define?

[22] Ver para mayor tratamiento del tema Waichman, Pablo. "Modelos económicos, modelos humanos, modelos de juegos". En: Trabajo colectivo "El ocio, el tiempo libre y la recreación en América Latina: problematizaciones y desafíos". Editorial Civitas, Medellín, 2005.

[23] Los juguetes tradicionales se caracterizan por ser muy duraderos (el trompo, las bolitas o canicas, el balero, el barrilete, cometa o pandorga, etc.). Ello atenta contra la pretensión del mercado de seguir vendiendo a los niños (como aprendizaje para ser consumidores) lo que no necesitan y por eso se los

más que como profesionales a cargo de personas aisladas. Por ello, y con muy buen criterio, la Universidad del Valle, en Cali, Colombia, designa la carrera como “Profesional de Recreación Dirigida”

Si bien su ámbito primario se inicia con el tiempo desocupado o disponible, su intención no debiese quedar cerrada en ello sino procurar que todas y cada una de las acciones que se desarrollen tiendan a generar la autonomía de los grupos y los sujetos que lo componen. La propuesta no supone cambios en los espacios y las estructuras en las que opera la recreación; sí implica severas diferencias en la concepción teórica, en los objetivos y en los modos de implementación.

A modo de ejemplo, cualquier actividad de campismo puede ser realizada sólo para desaburrir a un grupo de adolescentes; una segunda alternativa agrega que aprenda técnicas específicas de campismo; nuestro criterio es que, además de las dos alternativas anteriores, sea protagonista, constructor, inventor y resuelva y esté habilitado para realizar acciones similares por el placer que le provocan, en conjunto con otros, conociendo los elementos técnicos necesarios y a través de un proceso de varias experiencias. En síntesis, la pretensión es de un aprendizaje de la autonomía.

Es menester comprender el autocondicionamiento como el predominio de las condiciones construidas por la persona en cada acción más que condiciones exteriores impuestas. Y construir condiciones supone aprendizajes y valoraciones positivas de los mismos. El enfoque de recreación que intentamos describir tiene que ver no sólo con “pasar el tiempo” de manera agradable sino acompañar la construcción del sujeto a través de acciones no obligatorias, de carácter lúdico y tendientes al desarrollo del mayor grado de participación real.

Sin embargo, los planteos más comunes en nuestro área geográfica suelen ser eminentemente compensatorios y ratificadores de la heteronomía. Sus dirigentes tienden a actuar como “showmans” y dirigir todas las actividades que, además, deben resultar tal como ellos lo imponen. Lo que puede ser considerado de mayor gravedad aún es que las personas y los grupos aprenden, así, a ser manipulados también en su tiempo desocupado y a gratificarse cuando son entretenidos; aprenden a que no es necesario

---

intenta desvalorizar. Sin embargo, cualquier niño latinoamericano podría participar con otro de cualquier otro país jugando con las bolitas o el trompo o elevando un barrilete.

preocuparse por su diversión: necesitan que **los** diviertan. Si aceptamos que el aburrimiento es la falta de deseo, el modelo en cuestión, para subsistir y desarrollarse, requiere de sujetos aburridos, dispuestos a ser entretenidos e incapaces de generar su propia actividad placentera. Esto es: son el resultado esperable de sujetos a los que nadie educó para decidir, autónomamente qué, cómo y por qué hacer en el tiempo no obligatorio[24].

La caracterización del párrafo anterior corresponde a una concepción denominada RECREACIONISMO[25] generada en Inglaterra desde la naciente "educación física" de fines del siglo XIX que supone acciones, sobre todo, al aire libre y cuyo carácter consiste en el uso positivo y constructivo del tiempo libre; el eje del análisis está puesto en las instalaciones, las técnicas de trabajo, los materiales, etc. más que en las personas y grupos con los que operan.

La sociedad capitalista requiere que la gente participe en su tiempo liberado del trabajo en actividades socialmente aceptadas de modo de regenerar las fuerzas de trabajo pero sin que puedan representar peligro para el "establishment". La recreación aparece así como un gran contenedor de presuntos desbordes sociales. Es por eso que muchos autores hablan del "uso positivo" del tiempo desocupado: el uso positivo es no intentar escapar al control social..

Para el recreacionismo no interesa en demasía el por qué de las acciones más allá del consumo del tiempo; por ello, desarrollan una gran gama de posibilidades de actividades –muchas veces individuales- en las que, en general, prima la competencia (remeda el modelo del trabajo) y donde no se pretende establecer vínculos grupales intensos ni procesos duraderos.

Y no es casual que sean las organizaciones internacionales más poderosas las que propugnan este modelo tecnocrático y funcionalista ya que desde allí construyen un modelo de intervención en los países de la región y aún en el

[24] Aquí es importante destacar que todos los sistemas educativos formales (escolarizados) preparan –más allá de sus declaraciones formales- para un futuro tiempo de trabajo, el ocupado, el que produce rédito económico, etc. Por eso el placer en la escuela está limitado al "recreo" que, justamente no es libre sino necesario para compensar el aburrimiento de la horas de clase precedente. Así, las escuelas suelen asemejarse a estructuras de entrenamiento para la adultez más que espacios de construcción de seres protagonistas y responsables de su existencia.

[25] Cf. Munné, Frederick. "Tiempo libre, crítica social y acción política". En M. Villareal (coord.): "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, 1989

mundo entero. Son la WLRA (hoy WLO) y la NRPA[26]. Si bien no han tenido demasiada ingerencia directa en Latinoamérica, al menos presencialmente, han formado en esa ideología desde los profesorados de educación física latinoamericanos a miles de representantes de esta corriente que, ni siquiera, conlleva fundamentos teóricos. Suelen afirmar que "la recreación no se explica, se hace".

La calidad de los profesionales suele medirse en términos de años de experiencia o en la cantidad de recursos, técnicas y juegos que conoce: el empirismo predomina. Sus libros suelen ser grandes catálogos de juegos clasificados según infinitas variables (edades, ocasiones, temporalidad, etc.) pero donde no se incluye la construcción grupal, los valores democráticos, el progresivo acceso a la autonomía, etc[27]. El éxito es medido por el número de carcajadas logradas, el cansancio producido por la actividad o el comentario tipo "esto es lo último, lo mejor, está a la moda" etc. Lo más importante: quedar en óptimas condiciones, relajado, para el próximo día, semana o mes de trabajo o compromiso obligatorio. De esta manera, al mejor estilo de Nerón, "el pueblo está tranquilo".

La Recreación Educativa

Ante el modelo relatado, queremos y podemos ofrecer otra práctica, otra teoría, otra visión, otra perspectiva para el mundo. Un mundo donde lo importante sea la construcción de lazos solidarios con el otro; la actividad recreativa como una acción cooperativa más que competitiva; un aprendizaje de lo inútil[28], un desafío para el cambio en la calidad de la existencia más que en la cantidad de bienes que ocultan o enmascaran nuestra calidad de existencia.

[26] WLRA: World Leisure and Recreation Association (Asociación Mundial de Ocio y Recreación). NRPA: National Recreation and Park Association (Asociación Norteamericana de Recreación y Parques)
[27] Al respecto, es de suma importancia, particularmente en el Brasil, el viraje hacia los juegos cooperativos –más que competitivos- existiendo ya publicaciones periódicas de relevancia.
[28] Definimos en este contexto lo "inútil" como aquello que no produce bienes materiales sino vínculos humanizantes entre los humanos.

Y lo primero que deberemos recordar es que las relaciones pedagógicas, de manera amplia, como fue definido por Gramsci[29] "no se limitan a las relaciones específicamente escolásticas -y distingue- en toda sociedad en su conjunto, y en todo individuo, tanto en grupos intelectuales como no intelectuales, entre gobernantes y gobernados, entre elites y seguidores, entre dirigentes y dirigidos, entre vanguardias y cuerpos de ejército. Toda relación de 'hegemonía' es necesariamente una relación pedagógica".

La denominación "recreación educativa" sostiene un enfoque diferente –y en muchos aspectos opuesto- al recreacionismo. Obviamente, tampoco tiene vínculos directos con la escolaridad concebida como único ámbito de la educación.

Obtiene el carácter de "educativa" en tanto existe una dirección exterior a las personas y/o grupos, establece objetivos de transformación cualitativa, es llevada a cabo en estructuras específicas –colonias de vacaciones, clubes de abuelos, campamentos, centros juveniles, etc.-, posee metodologías de acción para el logro de los objetivos y cuenta con personal formado profesionalmente.

Intentando definirla: ***es el tipo de influencia intencional y con algún grado de sistematización que, partiendo de actividades voluntarias, grupales y coordinadas exteriormente, establecidas en estructuras específicas, a través de metodologías lúdicas y placenteras, pretende colaborar en la transformación del tiempo disponible o libre de obligaciones de los participantes en praxis de la libertad en el tiempo, generando protagonismo y autonomía[30].***

La recreación educativa intenta poner en crisis la contradicción ocio-trabajo entendiendo al ser humano como un sujeto único e íntegro, y al tiempo libre como una unidad de lo objetivo (la temporalidad) y lo subjetivo (la libertad). Por eso, entiende la existencia de trabajos "libres" y tiempos supuestamente "libres" donde predomina la alienación y el aburrimiento.

No sólo pretende generar aprendizajes de vida para el tiempo desocupado –como afirmaría una pedagogía del ocio- sino integrar el tiempo y, por ende, la realidad. A modo de ejemplo: si los sistemas educativos (escolarizados)

[29] "Concepción dialéctica de la historia" p. 37. Citado por Marcellino, Nelson en "Lazer e educaçao". Campinas, Papirus, 1995.
[30] Para mayor abundancia, consultar Waichman, Pablo. Op. Cit.

“dividen” la realidad en sectores llamados asignaturas, la recreación educativa operará para integrar la realidad, para garantizar su comprensión y posterior modificación crítica. No sólo trabaja con contenidos, recursos, estrategias didácticas distintos sino que sus objetivos se centrarán en la apropiación de la dialéctica entre el hombre como ser histórico y su entorno.

Para lograr el cumplimiento de sus metas, debe operar, inicialmente, en forma contradictoria. Los participantes, los recreandos, suelen acceder a las estructuras más por una situación de aburrimiento o de desconocimiento de qué pueden hacer en ese tiempo disponible que por una definición conciente de por qué concurren. Por ello, las primeras tareas consisten en “desaburrir”, de la misma manera a que los tiene acostumbrados el modelo hegemónico a través de, por ejemplo, los medios de comunicación masivos.

Esto es: ambas concepciones –el recreacionismo y la recreación educativa- inician de la misma manera su accionar. Sólo que lo que para los primeros es el fin a alcanzar, para la segunda posición es sólo acceder a la condición necesaria para comenzar a lograr sus fines. Para unos son acciones divertidas y aisladas; para otros es el inicio de un proceso donde la secuencia de acciones obedece a una planificación específica; para unos el mejor logro es que sigan consumiendo el “servicio”, para otros que puedan construir su independencia de las tareas propuestas y llevarlas a cabo autónomamente.

En síntesis, el recreacionismo heterocondiciona para heterocondicionar, para reproducir, para mantener la situación del “status quo”. La recreación educativa, en cambio, heterocondiciona para autocondicionar., para generar territorios de libertad y autodeterminación. Para los primeros, la esperable es que nada cambie; para los segundos es la inversa. La mejor actividad desde la óptica de la recreación educativa es aquella que está por inventarse, decidir sus condiciones, sus reglas, la calidad de participación de cada miembro del grupo, el modo de evaluarla, etc.

El siguiente cuadro puede ayudar en la comprensión de lo dicho:

Recreacionismo	**Recreación educativa**
Hace “pasar” el tiempo	Educa para **el** tiempo
Ratifica el sistema vigente	Compensa para luego modificarlo

Parte del ocio como acción praxis	Parte del tiempo libre como
Mantiene la “esquizofrenia” realidad	La pone en crisis al integrar la
Opera la “libertad de” (Fromm)	Parte de ella hacia la “libertad para”
Suele resaltar lo individual	Enfatiza lo colectivo
La competencia es el valor	La solidaridad es el valor
Los recursos son el eje	Los recursos son sólo los medios
No pretende educar	Educa para la libertad
Heterocondiciona para mantener	Heterocondiciona para liberar
Aprendizaje de técnicas técnicas	Aprendizajes de vida desde las
Sostiene la heteronomía	Pretende generar autonomía
El centro es el individuo	El centro es el grupo

De esta manera intentamos diferenciar las ideas habituales[31] en Latinoamérica acerca de la recreación entendida exclusivamente como un conjunto de actividades placenteras (actividades recreativas) que más que tener un fin en sí mismas se constituyen en la compensación del esfuerzo displacentero cotidiano del trabajo o del estudio.

Desde la perspectiva de la recreación educativa, de la educación para el tiempo libre, el desafío no consiste solamente en reducir los efectos del aburrimiento, monotonía, rutina sino, a partir de ello, generar las condiciones para lograr una participación cualitativamente distinta de los actores. Y no sólo en el tiempo liberado sino en todo el tiempo: poder construir una nueva lógica

[31] Es de resaltar que existen múltiples experiencias en la región que, basadas o no en los principios expuestos, propenden a generar protagonismo y libertad y poner en crisis el modelo del “recreacionismo”. No es intención del autor arrogarse la titularidad del modelo planteado y menos aún dejar de reconocer que muchos colegas marchan por la misma senda. A modo de ejemplo, cito material producido recientemente por algunos autores brasileros, de gran valor:
Mascarenhas, Fernando. “Lazer como prática da liberdade”. Goiania,Editora UFG, 2003.
Andrade de Melo, Victor y de Drummond Alves, Edmundo. “Introduçao ao lazer”. Tamboré, Editora Manole, 2003.
Organizaçao Celio Turino. “Lazer nos programas sociais. Propostas de combate á violencia e á exclusao”. San Pablo, Editora Anita Garibaldi, 2003
Organizaçao Heloisa Turini Bruhns. “Lazer e ciencias sociais. Diálogos pertinentes”. San Pablo, Ediciones Chronos, 2002.

de entender la realidad y la posibilidad concreta de ser partícipe de su construcción y modificación.

Pasar de la “necesidad” de desaburrirse generada por condiciones externas, a su posibilidad de manejo y expresión, a la “necesidad autocondicionada” –praxis de la libertad- de reconstruir el vínculo con la realidad siendo actor y protagonista, en comunidad con los otros, de su construcción como ser humano.

Buenos Aires, noviembre de 2019

Pablo Alberto WAICHMAN **pablo@waichman.com.ar**

Profesor y Licenciado en Ciencias de la Educación por la Universidad de Buenos Aires

Rector Emérito del Instituto Superior de Tiempo Libre y Recreación del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (www.istlyrecreacion.edu.ar)

AFIDE 2019

Biomecánica del lanzamiento del Softbol rápido en el equipo femenino categoría mayores.

Biomechanics of the launching of the quick Softball in the team feminine category adults.

MSc. Carlos Enrique Calviac Díaz
Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
Email: carloscd@inder.cu

Resumen

En el Softbol la habilidad más difícil de hacer es el lanzamiento por tal motivo se hace necesario que se conozca por atletas y entrenadores detalladamente los errores que se cometen para poder suprimirlos en los entrenamientos. En observaciones realizadas a entrenamiento y juegos se pudo detectar deficiencias en la técnica de lanzar en las lanzadoras del equipo cubano de softbol categoría mayores años constituyendo esta la situación problemática de la investigación. El objetivo que se propone es: Analizar el lanzamiento del Softbol rápido en el equipo femenino categoría mayores. Utilizando la técnica biomecánica de filmación, en cada picheo durante la competencia, al procesarse las filmaciones en los movimientos indicados por el entrenador se utilizaron tres cámaras de video, las dos primeras con una frecuencia de filmación de 60 cuadros por segundos y la otra de 30 cuadros por segundos, para la obtención de los videos se tuvieron en cuenta los requisitos biomecánicos establecidos para la misma, luego se editaron las imágenes con el software VSCD Free Video Editor y se procesaron con el software Human especializado para el análisis de los movimientos. Fueron medidos indicadores como, Altura Máxima, Trayectorias, Velocidad Lineal Resultante, Centro de Gravedad del cuerpo (CGC) Y Longitudes.

Los métodos empleados de orden teóricos: el análisis-síntesis, el histórico lógico y el inductivo-deductivo, dentro de los empíricos: la observación; así como del nivel estadístico-matemático: el cálculo porcentual.

Palabras Clave: Biomecánica, lanzamiento rápido, Softbol, categoría.

Words Key: Biomechanics, quick launching, Softball, category.

Summary

To make more difficult ability is the launching for such motive in the Softbol it is done necessary that he know himself (subj) for athletes and trainers in detail the errors that are committed give birth to (subj) to be able to suppress them in the trainings. In observations accomplished to training and games could detect me deficiencies in to throw technique in the team's pitchers softbol's Cuban category bigger years constituting this one the investigation's difficult situation. He is the objective that intends to : analysis of the launching of the fast Softbol in the feminine team category bigger. utilizing the technical biomechanics of filming, in each picheo during the competition, to the procesarse the filmings in the indicated movements for the trainer utilized three video chambers, both themselves first with a filming frequency of 60 pictures for seconds and the 30-pictures other for seconds, for the videoes's obtaining they had in bill the necessaries established biomecánicoses for the same one, next VSCD Free Video Editor edited the imageries with the software themselves and processed him they smoke with the software once was specialized for the movements's analysis. they were measured indicators I eat, máximum height, I center severely of the body (CGC) and Longitudes.

the employed order methods theoretic: the - synthesis, the historic logician and the inductive - deductive analysis, inside the empiricists: the observation; thus I eat of the statistical level - mathematician: the percentage calculation.

Introducción

La actividad cada vez más profesional y competitivo, lo que quiso Coubertain al fundar el movimiento olímpico quedo atrás hoy, los clubes internacionales quieren cada vez más dinero y los negocios son cada ocasión más lucrativos. Es por eso que constantemente, tanto atletas como entrenadores se apoyan y le dan cada vez más importancia a la ciencia, no solo para instruirse y perfeccionar las acciones técnicas sino para conocer la importancia de hacerlas más eficaz, evitando no solo los errores técnicos, sino las lesiones que una mala ejecución pueden traer consigo. El softbol, es un deporte surgido en 1887 en Chicago Estados Unidos, se ha convertido en muy competitivo de habilidades muy complejas, como es el caso del lanzamiento, requiere más de 8 años formar un lanzador de alta calidad, algunos autores consideran que el

lanzamiento de softbol se torna tan difícil de aprender debido a que no es un movimiento que realiza el hombre de forma natural.

En el Softbol hay tres modalidades , el softbol lento o recreativo, el softbol rápido modificado y el softbol rápido que es el que participa Cuba en eventos internacionales, un lanzamiento en el Softbol rápido se inmiscuyen indicadores que hay tener en cuenta como: ángulos y velocidades de los segmentos del cuerpo, resistencia del aire, ángulo y velocidad de salida de la pelota, la trayectoria desde el pitcher plate al home plate, la rotación adquirida y la altura de liberación de la misma, la ejecución del contrario (el bateador), las decisiones que el pitcher debe tomar según la situación del juego o tipo de bateador ,por esta razón resulta muy complejo analizar las acciones en vivo porque no las puede tomar el ojo humano, es necesario la filmación de dichos movimientos para observar los errores y aciertos que son cometidos. Lo anterior se encuentra en correspondencia con lo planteado por Anca Balmaseda (2019) citando a Hochmuth (1973), cuando él considera que existe una estrecha y lógica relación entre la técnica deportiva por una parte y las características biomecánicas (estructura del movimiento) por la otra. El conocimiento de estas relaciones constituye la base, tanto para la acertada investigación biomecánica, como para el aprovechamiento creador y aplicativo de los resultados de tal investigación, en la enseñanza y en el entrenamiento. Por las razones antes planteadas, se hace necesario el conocimiento teórico y experimental sobre una correcta ejecución de la técnica del lanzamiento por parte del pitcher, siendo una base fundamental de desarrollo y crecimiento en el nivel de rendimiento de cada deportista. El aporte fundamental de esta investigación es el desarrollo de la investigación deportiva como método de mejoramiento del rendimiento deportivo, aplicada al Softbol, a través de las filmaciones hechas y luego llevadas al Human se obtienen respuestas a las situaciones que se desarrollan, y que influyen en la optimización del lanzamiento del Softbol. La Biomecánica es la ciencia de las leyes del movimiento mecánico en los sistemas vivos. A su vez, la Biomecánica Deportiva estudia los movimientos del hombre en el proceso de los ejercicios físicos (Zatsiorski. V, 1988). Todos los cuerpos en movimientos respetan estas leyes y para el logro del máximo rendimiento, la técnica de ejecución se debe establecer en los diferentes fundamentos biomecánicos (Lopategui, 2001).

Al aplicarse algunos métodos de observación es unánime el criterio de diferentes entrenadores que varios lanzadores en este deporte tienen errores en la técnica de lanzar, por la observancia de diferentes test se detectan insuficiencias en los movimientos pero no es la forma estricta para identificar errores técnicos Los objetivos fundamentales de la Biomecánica Deportiva están dirigidos a analizar cada movimiento realizado durante la actividad deportiva, con el fin de buscar la técnica más efectiva para aumentar el desempeño y prevención de lesiones, examinar la calidad de los movimientos realizados durante la actividad física y evaluar las destrezas propias de cada persona, evaluar la técnica deportiva realizada y cuál es la más apropiada para el tiempo de movimiento, corrigiendo los defectos en la ejecución del movimiento del atleta, además de reconocer actividades o movimientos potencialmente peligrosos.

Materiales y métodos.

Se identificó a la atleta cubana Nro. 1y el área a trabajar.

Se filmaron las acciones en cada picheo durante la competencia.

Se procesaron las filmaciones en los movimientos indicados por el entrenador.

-Se utilizaron tres cámaras de video, dos marca Nikon y una marca Panasony, las dos primeras con una frecuencia de filmación de 60 cuadros por segundos y la otra de 30 cuadros por segundos.

-Para la obtención de los videos se tuvieron en cuenta los requisitos biomecánicos establecidos para la misma.

Fueron editados las imágenes con el software VSCD Free Video Editor y se procesaron con el software Human especializado para el análisis de los movimientos, software creado para el estudio de los movimientos humanos, de procedencia canadiense, utilizando videos, con los que se pueden obtener valores de diferentes parámetros cinemáticos y dinámicos que facilitan la caracterización del movimiento.

Resultados

Indicadores medidos

-Altura máxima del CGC.

-Trayectorias.

-Velocidad lineal resultante.

- Comportamiento de ángulos absolutos y relativos de diferentes segmentos y articulaciones del cuerpo de la atleta en diferentes instantes.

-Ángulo absoluto de la articulación de los hombros respecto a la barra.

-Centro de Gravedad del Cuerpo. (CGC).

-Longitudes.

El movimiento de la atleta cubana se comparó con el video del movimiento modelo de una atleta que realiza un movimiento de manera didáctica, para demostrar los pasos metodológicos por fases del movimiento.

Se midió la filmación de la atleta que realiza el movimiento modelo y este resultó que se filmó con una frecuencia de 24 c/s. Esto trajo como consecuencias que algunos movimientos rápidos de la atleta no se observaran con nitidez, pero se utilizó el rastro que dejaron los segmentos del cuerpo de dicha atleta como referencia para determinar la posición de determinados segmentos.

Atleta de Cuba

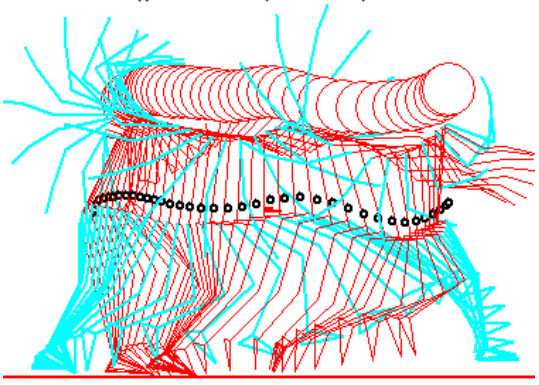
Se analizó el movimiento desde la posición inicial del movimiento hasta la fase de recuperación después del lanzamiento.

El movimiento de lanzamiento tiene una duración total de 1.22 segundos, con un intervalo de tiempo entre cuadros de 0.02 segundos.

La imagen No. 1 muestra el esquema de postura completo del movimiento, además de la posición del centro de gravedad del mismo (CGC).

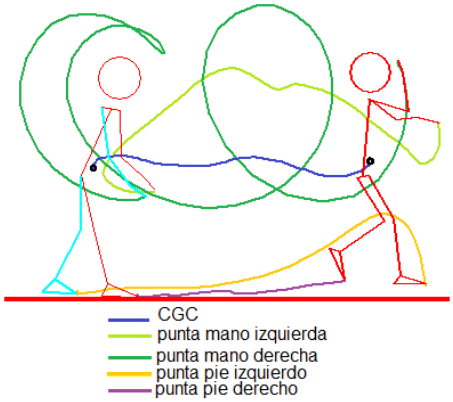
El Centro de Gravedad del Cuerpo (CGC) se define, como un punto imaginario, donde se considera aplicada la resultante de la sumatoria de la fuerza de gravedad que se ejerce sobre cada uno de los segmentos del cuerpo del atleta.

Imagen No.1 Esquema de postura



La imagen No. 2 muestra las trayectorias del CGC (azul), punta de la mano derecha (verde oscuro), mano izquierda (verde claro), punta del pie izquierdo (amarillo) y punta pie derecho (malva), las que se analizarán posteriormente.

Imagen No. 2 Trayectorias de (CGC, punta mano derecha e izquierda, punta pie derecho e izquierdo.



En la imagen No. 3 se muestra la posición inicial que adopta la atleta para comenzar su lanzamiento, donde se observa el ángulo absoluto de la articulación de la cadera con respecto a la articulación de los hombros, describiendo la posición del segmento del tronco en esta posición.

Se entiende como ángulo absoluto, el que se forma entre dos articulaciones con respecto a una línea vertical que pasa por una de ellas, en este caso por la articulación de la cadera.

La articulación de los hombros se encuentran adelantados con respecto a la cadera 155º absolutos.

En el modelo se muestra, que la atleta mantiene el segmento del tronco sobre la linea media del cuerpo, así como el segmento de la cabeza, coincidiendo sobre la misma las articulaciones de los hombros y de la cadera. Se muestra además que la pierna adelantada se encuentra ligeramente semiflexionada y la retrasada completamente extendida, por lo que se deduce que la mayor parte del peso del cuerpo se encuentra situado preferiblemente sobre el pie retrasado (izquierdo o de péndulo).

Imagen No. 5 Final del apoyo del pie de pivot e inicio del despegue del pie de péndulo.



En la imagen No.5, se muestra la trayectoria del pie de pivot después de realizar un pequeño paso de 0.17m e instante en que el pie de péndulo comienza el despegue para avanzar hacia adelante en dirección y sentido del home. La proyección del CGC se encuentra situado completamente sobre el pie de pivot, por lo que la pierna de péndulo está completamente liberada para despegar del apoyo. La posición del tronco indica que la articulación de los hombros se encuentra adelantada con respecto a la articulación de la cadera 164º absolutos.

Esta pierna realiza el movimiento de péndulo hacia adelante y alcanza la altura máxima de 0.58m, medida desde la punta del pie hasta el suelo, cuando todavia el pie derecho no ha comenzado el deslizamiento.

La proyección en el apoyo del CGC, se encuentra situada a 0.51m del pie de pivot, lo que indica que parte del peso del cuerpo se encuentra sobre esta pierna. La articulación de los hombros se encuentra situado a -178º absolutos de la articulación de la cadera, por detrás de la línea media del cuerpo, lo que quiere decir que la articulación de la cadera se encuetra ligeramente adelantada, lo que confirma la situación de la mayor parte del peso del cuerpo sobre el pie de pivot.

La trayectoria de la mano de lanzar muestra que el segmento del brazo se encuentra en este instante casi a la altura de la articulación de los hombros, muy por encima de la pierna de péndulo.

El movimiento modelo muestra, que en el instante del alcance de la altura máxima del pie de la pierna de péndulo, todavia no ha comenzado el

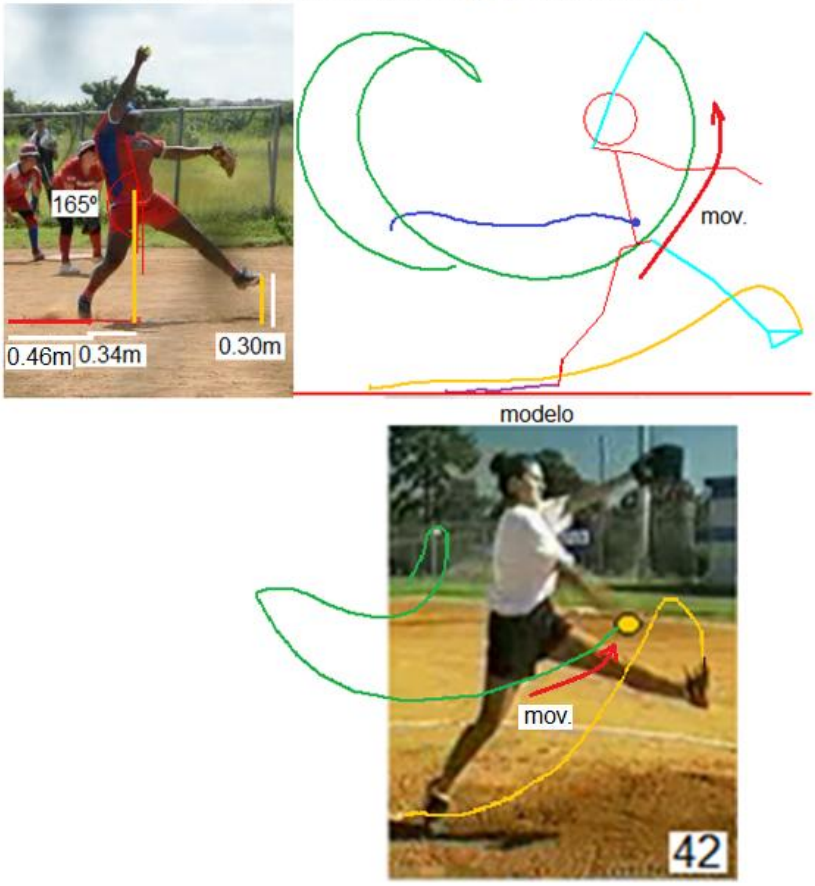
deslizamiento del pie de pivot y que la trayectoria de la mano que lanza se encuentra por debajo y muy cerca de la pierna (miembro inferior izquierdo).

En la imagen No. 7 se observa el final del deslizamiento del pie de pivot. La longitud de deslizamiento fue de 0.51m, que sumano con la longitud del primer paso que realiza al inicio del movimiento (0.17m), adquiere un desplazamiento total de 0.68m.

Sin embargo, analizando al movimieneto modelo se observa que la longitud el deslizamiento del pie de pivot ha sido muy pequeño, terminadose el mismo durante el descenso del pie de péndulo.

La trayectoria del segmento de la mano que lanza, describe que en este instante la mano se encuentra situada por encima del segmento de la cabeza durante su rotación, manteniéndose el tronco preferiblemente de frente la home y la mayor parte del peso de la atleta por detrás de la línea media vertical del cuerpo.

Imagen No. 7 Final del deslizamiento de pie derecho. (pivot)



Análisis y discusión.

Contexto: La investigación fue realizada en los terrenos de Softbol del Centro de Alto rendimiento del Deporte Cubano Giraldo Córdova Cardín, se filmo

durante tres horas las ejecuciones de la lanzadora Numero 1(integrante del equipo nacional de softbol de Cuba) en tope de amistoso frente a una Universidad norteamericana.

La lanzadora Número 1 realizo 73 lanzamientos de los cuales 55 fueron strike y 18 bolas mostrando en su actuación un nivel alto en el control, no siendo igual en la velocidad que fue disminuyendo con la ejecución de los lanzamientos, al comienzo de la exhibición su velocidad alcanzo las 63 millas y con el lanzamiento 60 ya solo alcanzaba 58 millas.

El movimiento de la atleta número 1 se comparó con el video del movimiento modelo de una atleta que realiza un movimiento de manera didáctica, para demostrar los pasos metodológicos por fases del movimiento.

Se midió la filmación de la atleta que realiza el movimiento modelo y este resultó que se filmó con una frecuencia de 24 c/s. Esto trajo como consecuencias que algunos movimientos rápidos de la atleta no se observaran con nitidez, pero se utilizó el rastro que dejaron los segmentos del cuerpo de dicha atleta como referencia para determinar la posición de determinados segmentos.

Las imágenes 3, 4 y 6, no se incluyen en el trabajo debido a que los movimientos no tienen una variación significativa respecto a las imágenes que contiene el trabajo.

Razones

Están establecidas ya que la investigación no tiene precedente en el Softbol cubano, ha sido luego de socializarse ante todos los entrenadores cubanos de gran utilidad y un material de consulta obligado para instructores noveles.

Internacionalmente existen trabajos de este tipo, aunque con analizadores de imagen mucho más sofisticados y exactos lo que hace mucho mas preciso el trabajo de corrección de errores de la técnica.

Conclusiones

1. La atleta número 1 no optimiza sus movimientos al lanzar, lo que la hace es perder energía por los movimientos excesivos que realiza con el brazo en el movimiento de molino.
2. La atleta numero 1 al tener movimientos en exceso en el molino pierde velocidad de impulso antes de soltar la pelota, lo que la hace lograr 65

millas impulsándose y cuando va a soltar la pelota su velocidad a la altura de la mano es de 60 millas.

3. La lanzadora numero 1 cuando suelta la pelota y llega a la receptora en zona de contacto la velocidad le disminuye entre 58 y 59 millas.
4. Llama la atención que en esta atleta modelo el apoyo del pie de péndulo no se realizó de frente al área de lanzamiento lo que ayuda a frenar el movimiento, no ocurriendo así con la atleta cubana, que desde que apoya el pie, lo sitúa de frente al home lo que hace que tienda a irse hacia delante.
5. La trayectoria del segmento de la mano que lanzaen la atleta nro 1, describe que en este instante la mano se encuentra situada por encima del segmento de la cabeza durante su rotación, manteniéndose el tronco preferiblemente de frente la home y la mayor parte del peso de la atleta por detrás de la línea media vertical del cuerpo.
6. La investigacion permitira a los entrenadores reorganizar el entrenamiento para evitar errores por el exceso de movimientos al ejecutar el molinoen el lanzamiento de softbol.

Referencias

1. Perdomo, E. **(**2000). Contribucion al análisis biomecanico del pitcheo y el bateo en el Béisbol.Tesis Doctorado .Ciudad Habana : ISCF Manuel Fajardo.
2. Forteza, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología preparación del deportista. Ciudad de la Hbana : Editorial Ciencia y Técnica.
3. Harre,D.(1988) Teoría del entrenamiento deportivo.Ciudad de la Habana .Editorial Científico Técnica.

Bibliografía

1. Doria de la Terga, Eugenio. (2001). Estudio biodinámica del lanzamiento como apoyo a la técnica motriz del pitcheo.
2. Doria de la Terga, Eugenio. (2004).Editorial Espea, Ecuador
3. Ealo de la Herrán, Juan. (1984). Béisbol. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
4. Echevarría Vargas, Dariel. (2015). Ejercicios especiales para el mejoramiento del control en los lanzadores de beisbol de la categoría sub-

18 del municipio de Santa Clara. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Villa Clara. Cuba.

5. Escamilla, R. F., Fleisig, G. S., Groeschner, D., & Akizuki, K. (2017). Biomechanical Comparisons Among Fastball, Slider, Curveball, and Changeup Pitch Types and Between Balls and Strikes in Professional Baseball Pitchers. The American Journal of Sports Medicine.
6. House, T.R. (1994). The pitching edges. Champaign, IL: Human Kinetics. 22.Irawan, F. A., Chuang, L.-R., Peng, H., & Huang, S. (2016).
7. Biomechanical Baseball Pitching: Is the curveball generating higher risk of injuries than fastball on young pitchers? Chinese Journal of Sport Biomechanics,
8. Lopategui, C.E. (2001) Descripción y análisis cinemático del movimiento humano [Documento en base electrónica].
9. Ozolin, N.G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial científico técnica.
10. Biomechanics of baseball pitching, a preliminary report. American Journal Sports Medicine.
11. Park, Samuel; Loebenberg, Mark; Rokito, Andrew. (2003). “The shoulder in baseball pitching: biomechanics and related injuries part2". Bulletin (Hospital for Joint Diseases (New York, N.Y.)
12. Reynaldo, Frangel. (2016). Del Béisbol, casi todo. Editorial CientíficoTécnica. Ciudad Habana.

AFIDE 2019

Título: Fabricación y generalización de pelotas multipropósitos de P.V.C, goma y polior para entrenamiento de beisbol, softbol, hockey y otros deportes.

Autor: Lic. Francisco Javier Carbonell Duménigo.

Dr.C Alberto Bautista Sánchez Oms

Resumen:

En el país existe la carencia depelotas, paraser utilizadas en el Béisbol, por lo que por medio de la innovación se han producido pelotas multipropósitos. La innovación posibilita la producción de pelotas de diversos tamaños, colores y pesos, para ser utilizados de acuerdo con objetivos específicos en el entrenamiento de distintos deportes (Béisbol, Softbol, Hockey sobre césped….).En el caso del Béisbol se utiliza para desarrollar la fuerza rápida especial de los bateadores y lanzadores, el control y la velocidad de los pitcher. Además la fuerza rápida especial sirve para el control de los lanzamientos de los jugadores en general, lo anterior se materializa por medio de la metodología que se exhibe en el libro ¨En busca de las 100 milla¨.

Palabras clave: innovación, fuerza, entrenamiento

Abstract

In the country a lack of balls exists to be used in the Baseball, for what by means of the innovation balls have taken place purposes multi The innovation it facilitates the production of balls of diverse sizes, colors and pesos, to be used of agreement with specific objectives in the training of different sports (Baseball, Softball, Hockey has more than enough grass….). In the case of the Baseball it is used to develop the special quick force of the batsmen and pitchers, the control and the speed of the pitcher. The special quick force is also good for the control of the launchings of the players in general; the above-mentioned is materialized by means of the methodology that is exhibited in the book ¨In looks for of the 100 mille¨.

Words key: innovation, strength, training

Introducción

En el país existe la carencia de pelotas, para ser utilizadas en el Béisbol, por lo que por medio de la innovación se han producido pelotas multipropósitos La innovación posibilita la producción de pelotas de diversos tamaños, colores y pesos, para ser utilizados de acuerdo con objetivos específicos en el entrenamiento de distintos deportes (Béisbol, Softbol, Hockey sobre césped….). En el caso del Béisbol se utiliza para desarrollar la fuerza rápida especial de los bateadores y lanzadores, el control y la velocidad de los pitcher. Además la fuerza rápida especial sirve para el control de los lanzamientos de los jugadores en general, lo anterior se materializa por medio de la metodología que se exhibe en el libro ¨En busca de las 100 milla¨.

Desarrollo

La producción de las pelotas se puede utilizar como materias primas la Goma y el Poliuretano. Se necesita una prensa hidráulica térmica, la goma de vulcanizar –que puede ser kamenbax-, un cilindro o máquina trituradora (molino) y los moldes.

Una vez que la máquina y el molde se han calentado a una temperatura de 160 más-menos 10^0 C, se tritura la goma en el molino, se hace una envoltura con las tiras de goma para llenar el molde y se prensa, con una duración la vulcanización de diez minutos.

Producción de pelotas con poliuretano, se producen mediante el uso de moldes, con la utilización de máquinas de inyección, aunque también se puede realizar el mezclado a mano, el peso de las pelotas varían desde 40 hasta 198 gramos y más, éstas son totalmente macizas y se construyen de un solo núcleo, compuesto por 2 resinas de las marcas Elastofán 340 A E Poliol y Elastofán 322 B Isocianato, su aspecto exterior tiene formas y grabados originales en el diseño de sus costuras y superficies, que facilitan el agarre y control del lanzamiento.

Las pelotas multipropósito pueden ser comercializadas dentro y fuera del país, con los fines señalados y además como juguetes. También resultan útiles para la rehabilitación de los músculos de las extremidades superiores, como tratamiento fisioterapéutico e incluso, permiten un ahorro considerable de pelotas

reconstruidas de corta vida útil, lo que posibilita la continuidad de los entrenamientos, además de la tan necesaria masividad en el deporte.

El proceso de producción, además de ser sencillo, no requiere de mayores inversiones, pues se utilizan equipos existentes en la Industria Deportiva y otras empresas. Además, admite el uso de muchas variantes comerciales de poliuretano, sin que los cambios de resina modifiquen la esencia de la tecnología.

Su aplicación genera tres tipos fundamentales de beneficios:

1. *Beneficios Científico-Técnico*: Permiten aplicar algunas metodologías existentes en el Béisbol, con mayor base científica, para desarrollar la fuerza especial y el control de pitcher y demás jugadores, incrementan la potencia en el bateo y posibilitan realizar diferentes ejercicios fisioterapéuticos que rehabilitan músculos dañados. Además, las pelotas de pesos menores pueden utilizarse en las máquinas lanzadoras.
2. *Beneficios sociales:* Elevan la calidad de los juegos como espectáculo, cubren la demanda creciente de pelotas en las áreas deportivas, EIDEs y ESPAs, así como centros laborales y escolares, pueden ofertarse en la red comercial a la población, en especial para niños y jóvenes.
3. *Beneficios Económicos*: La fabricación de las pelotas garantiza al INDER un ahorro extraordinario de recursos, al sustituir las pelotas reconstruidas por las pelotas multipropósito. Estas no requieren para su fabricación de inversiones adicionales, pues se utilizan equipos e instalaciones existentes. Su costo de producción es bajo, durabilidad muy alta, y se ahorra personal en diversas etapas del entrenamiento del picheo y bateo. Sustituyen importaciones y pueden ser fuentes de exportación.

Los lanzadores y la fuerza rápida especial.

Si durante el vencimiento de la resistencia, los esfuerzos musculares conducen a la máxima aceleración, se está en presencia de la llamada Fuerza Rápida. Sí, además, se une a esa circunstancia el vínculo del esfuerzo con funciones específicas, se habla de la Fuerza Rápida Especial.

Componentes de la Fuerza Rápida Especial en el lanzador:

- ✓ Mecánico de velocidad.

- ✓ Mecánico de fuerza.

Las pelotas de peso variado permiten trabajar ambos componentes, en función de lograr una mayor potencia y aceleración en los lanzamientos, lo que incrementa la manifestación de la fuerza explosiva a una velocidad y a una distancia real del juego (ver apéndice I). El esfuerzo físico se torna mucho más económico, por tanto, se incrementan la velocidad y el tono muscular.

El uso de estas pelotas mejora todo el proceso de adaptación del lanzador, sometido a un entrenamiento con pesos superiores e inferiores al de la bola normal. Esto se explica porque con ellas se genera un mayor trabajo en varios grupos musculares que están involucrados en el acto de lanzar, lo que va acompañado de los correspondientes cambios metabólicos, que mejoran la fuerza y el metabolismo muscular.

Además, no debe olvidarse que el peso como tal se incluye entre los estímulos conocidos como propioceptivos, es decir, que brindan información al sistema nervioso sobre el estado funcional de músculos, tendones, cápsulas articulares, ligamentos, etc. La información que llega al cerebelo contribuye a establecer mecanismos de coordinación con la corteza motora para un perfeccionamiento del acto de lanzar, lo que se traduce en mayor precisión y fuerza de los envíos.

El efecto descrito es válido tanto si se utilizan pelotas de sobrepeso como de peso por debajo de lo normal. Ello se debe a que toda la adaptación se origina a partir de una información sensorial que logra establecer un esquema para el control de los movimientos, que los hace más perfectos.

Debe quedar claro que se puede poseer un elevado potencial de fuerza rápida sin que este se manifieste en la actividad específica, por ello se necesita vincularlo con el ejercicio fundamental.

Las pelotas con pesos por encima del normal intervienen en la coordinación intramuscular, las ligeras, en la coordinación intermuscular, y las de peso normal, tanto en una como en otra.

Al entrenar con pelotas de diferentes pesos, el atleta pone en juego todos los elementos de las articulaciones del hombro, del codo y de la muñeca, aumenta la flexibilidad a nivel de estas cápsulas articulares y de los ligamentos que participan

en la acción de lanzar. Cuando el lanzador regresa a la pelota normal, el movimiento se hace más perfecto, más coordinado y se reduce la posibilidad de una lesión, sobre todo, si se tiene en cuenta la recomendación como tendencia del lanzamiento de aquellas pelotas cercanas al peso normal, para tratar de conservar la estructura del movimiento.

En el movimiento del hombro, un papel importante lo desempeña el deltoides, músculo que se puede desgarrar, y en las muñecas participan los flexores y extensores. Al entrenar con variación en el peso (mayor y menor que lo normal), se perfecciona el movimiento y esto hace que existan menos lesiones tendinosas y ligamentosas, de lo que se deduce que el trabajo con estas pelotas viabiliza el proceso de calentamiento.

Metodología para su aplicación en el picheo.

Requerimientos para la aplicación de la metodología:

Para la aplicación de la metodología hay que tener en cuenta recomendaciones generales para el trabajo, éstas son las siguientes:

1. Tener en cuenta las características de cada pelotero.
2. Usarlas sistemáticamente e ir utilizando los resultados con vistas a proponer modificaciones.
3. Programar diariamente el trabajo o el entrenamiento.
4. Dosificar adecuadamente los lanzamientos.
5. Buscar un peso ideal que permita desarrollar la fuerza rápida especial para cada uno de los lanzadores.
6. Focalizar el lugar hacia donde se lanza la pelota: no es tirar por tirar, sino buscar precisión.
7. Variar la distancia del objetivo contra el que se va a tirar. Cuando se hace esto, el punto de salida cambia y ello incide directamente sobre la aplicación de la fuerza, lo que lleva al fortalecimiento de toda la musculatura del hombro.

Pelotas de peso variado: Estas pelotas poseen las mismas dimensiones que las oficiales pero con pesos que varían desde 3.75 hasta 12 onzas. Debe tenerse siempre presente que cada pelota, de acuerdo con su peso, será utilizada en función de determinado objetivo de tiro específico.

Planillas de registro de fuerza y control de lanzamientos: Resultan de fácil confección y permiten ir variando sistemáticamente el desarrollo de la fuerza y el control de los lanzamientos.

Métodos y Medios:

El entrenador debe tener presente que en la aplicación de la metodología puede inferirse el empleo de diversos métodos de entrenamiento entre los que sobresalen los de efecto variable y efecto conjugado.

*Método de efecto variable:*Incide en uno de los componentes de la fuerza rápida, en la fuerza o rapidez.

*Método de efecto conjugado:*El principio es que refuerza ambos componentes de la fuerza rápida.

Durante el empleo de las pelotas de peso variado, los ejercicios se ajustan a diferentes situaciones, como cuando la resistencia que se debe vencer es menor, igual o mayor a la que se enfrenta durante la competencia.

Antes de comenzar a precisar aspectos relacionados con cada una de las etapas previstas para la aplicación de esta metodología, el entrenador debe concientizar la importancia que se debe conceder a la dosificación de los volúmenes de lanzamientos con cada una de las pelotas de diferentes pesos.

Partiendo del volumen global de macrociclo, etapa y microciclos, se le asignan porciones de cada tipo de pelota en correspondencia con la etapa en que se encuentre la preparación. Durante la preparación general predominan las pelotas pesadas (P), en las etapas de preparación especial y competitiva, predominan las pelotas normales (N) y ligeras (L).

Cuando se vayan a establecer proporciones a base del predominio del peso por etapas, se puede tener en cuenta la siguiente relación: Etapa de Preparación General (P: 3 N: 2 L: 1), Etapa de Preparación Especial y Competitiva (N: 3 L: 2 P: 1).

Esta proporción puede variar acorde a las características de cada atleta, entre las que se destacan; la experiencia deportiva, sus niveles de preparación física, edad, etc.

Cuando se tengan establecidas las proporciones para realizar el trabajo con las pelotas de peso variado, se toma el volumen global de lanzamientos y se divide entre la sumatoria de los valores dados o proporciones de cada peso y el resultado se multiplica por cada uno de estos valores. De idéntica manera se procederá desde el mesociclo hasta sesión de entrenamiento.

Los bateadores y la fuerza rápida especial.

El bateo es una acción motriz donde se aprovecha la velocidad y aceleración de los movimientos rotacionales. Además se utiliza el impulso acumulado por la trayectoria de fuerza del implemento. Dicha acción tiene una serie de particularidades que deben ser atendidas de forma prioritaria por los entrenadores a la hora de desarrollar la fuerza rápida especial de bateo.

El tratamiento de la fuerza rápida especial en el bateo está relacionado con el empleo de métodos donde esté presente el ejercicio fundamental o gesto técnico, pues solo esto garantiza la manifestación de este potencial de fuerza rápida en la actividad competitiva.

Batear pelotas de pesos variados mejora el desarrollo de la fuerza rápida, pues el peso constituye un estímulo que permite una diferenciación de los tipos de coordinación intra e intermuscular o la combinación de ambas, efecto que se debe a la adaptación que se origina a partir de una información sensorial, lo que logra establecer un esquema para el control de los movimientos, y los hace más perfectos. Debe quedar claro que la adaptación a las cargas tiene un carácter específico y no general.

Hay que agregar que en la metodología propuesta se tiende a que los pesos de las pelotas por encima y por debajo del normal estén cercanos al peso del implemento de competencia. Desarrollar un trabajo con implementos muy por debajo o muy por encima del peso normal, puede deformar la estructura de la técnica y a su vez provocar lesiones en los deportistas, especialmente en hombros, cadera, espalda y muñecas.

Métodos y Medios.

Existen dos métodos que se deben tener en cuenta para el desarrollo de la fuerza rápida especial: El método de Efecto Variable que incide en uno de los

componentes de la fuerza rápida y el Efecto Conjugado que se refuerza ambos componentes de este tipo de fuerza.

Entre los diferentes tipos de ejercicios asociados a estos métodos se encuentran aquellos relacionados cuando la resistencia por vencer es mayor, igual o menor a la que se enfrenta durante la competencia.

La dosificación de los ejercicios de bateo con pelotas de diferentes pesos, es un elemento en el cual los entrenadores deben hacer énfasis al aplicar esta metodología en las diferentes etapas de entrenamiento; de lo contrario, no se obtendrá el efecto deseado sobre el desarrollo de la fuerza rápida. Es necesario evitar la fatiga, con la correcta alternativa entre trabajo y descanso, así como la selección de las pelotas ligeras y pesadas.

Tomados como punto de partida los volúmenes de ejercicios de bateo macrociclo y la unidad de entrenamiento, se le asignan proporciones a cada tipo de pelota, atendiendo a la etapa en que se encuentran en el macrociclo: en la preparación general predominan las pelotas pesadas, y en la especial y la competitiva; las normales y ligeras.

Es importante tener en cuenta que cuando en el bateo se van a emplear pelotas de variados pesos, se utiliza el bate del mismo peso para desarrollar la actividad..

La pelota de variados pesos en las distintas categorías.

La metodología que se ha explicado puede aplicarse íntegramente en beisbol de mayores, no así en las categorías escolares, para las mismas se deben ajustar a las siguientes recomendaciones:

1. En las categorías desde 6 hasta 10 años, se pueden utilizar las pelotas de 3.75 y 4 onzas para fildear batazos y tirar. Además, las de 6 onzas se puede emplear para la enseñanza del fildeo estático y calentamiento del brazo, no para lanzar.
2. Los atletas de las categorías desde 11 hasta 14 años ya pueden emplear bolas por encima de las 5 onzas, velando que no se rompa la estructura de la técnica ni se llegue a la fatiga.
3. Se deben realizar los lanzamientos a corta distancia.

4. En la categoría 11-12 se utilizan pelotas de hasta 7 onzas en el soporte de bateo (batintín), bateo a corta distancia y bola bombeada.
5. En la categoría 13 y 14 de utilizan igual al acápite anterior, aunque llegan hasta la de 8 onzas.
6. En las categorías 15 y 16 y juvenil, los lanzadores pueden aplicar la metodología completa.
7. Los bateadores de 15 y 16 usarán hasta la de 9 onzas, y ésta solo en el batintín.
8. Los juveniles podrán llegar hasta las de 10 onzas en el soporte de bateo.

La pelota curveadora.

La propia tecnología explicada en el presente capítulo ha permitido desarrollar otra innovación: la pelota curveadora. Se produce también utilizando goma o poliuretano; pero el molde se llena sólo hasta la mitad y se deja un respiradero. De lo contrario, se fabrica un molde de media pelota.

El principal beneficio científico- Técnico de la pelota curveadora radica en que ayuda a la enseñanza del bateo de la curva, tanto en edades tempranas como entre mayores, donde un buen número de atletas presentan dificultades con este lanzamiento. Dada la forma del implemento, basta un ligero movimiento de la muñeca para que salga la curva. Puede lanzarse por encima o por debajo del hombro.

Las principales ventajas de la utilización de esta pelota se resume en que: permiten al entrenador lanzar curvas sin dificultades ni riesgos de lesiones, pues el movimiento parte la muñeca; se puede combinar con otros medios como la jaula de bateo, pizarra de control para bateadores, etc.; posibilitan al bateador adaptarse a curvas abiertas, cerradas y rápidas, con observación de su recorrido.

Opiniones sobre las pelotas de Multipropósitos.

Estas pelotas tienen un amplio uso en el picheo ya que desarrollan la fuerza rápida, lo que ha corroborado en los últimos años con el equipo de Villa Clara, Contribuyen a perfeccionar los lanzamientos de rompimiento y evitan lesiones en el brazo de lanzar. También han ayudado a incrementar la potencia del brazo de

los demás jugadores, que actúan a la defensa. A la ofensiva es de mucha utilidad: aumenta la fuerza. En la XL Serie Nacional el Villa Clara las usó intensamente durante la fase preparatoria. Se aprecia una mejoría en el número de jonrones- Y en general-, así como en el abaraje colectivo, que se mantuvo sobre 3000 en toda la temporada.

Dr. Eduardo Martín Saura. (Entrenador).

A lo largo de años he seguido el proceso de perfeccionamiento de las pelotas creadas por Carbonell y la metodología creada por Albert Sánchez. El Villa Clara las utiliza, y hemos podido comprobar que agilizan el calentamiento, evitan lesiones, mejoran la fuerza al bate- se ha incrementado el número de extravases- y favorecen una mejor planificación y dosificación de las cargas. Tienen aplicaciones en el bateo, el picheo y la defensa.

Víctor Mesa (Director Equipo Industriales).

Hace más de una década estoy utilizando este implemento, tanto en el Villa Clara como en el equipo Nacional. Es muy útil para fortalecer los pequeños y profundos planos musculares ubicados alrededor del brazo de lanzar. Permite realizar un trabajo e fuerza conservando la postura y movimiento propios del lanzamiento, así como mantener una alta velocidad durante los nueve innings.

Pedro Pérez (Exentrenador de Picheo del equipo Cuba)

Considero que la iniciativa planteada por Francisco Javier Carbonell Duménigo y la metodología creada por Albero Bautista Sánchez Oms con respecto a las pelotas de goma que actualmente se fabrican en Cuba, es un acierto. Resultan beneficiosas para la preparación del bateador, ya que producen un impacto superior de la bola tradicional, sin necesidad de tirarla a gran velocidad. Esto prepara al bateador desde el punto de vista músculo-esquelético para incidencias de cargas específicas que tendrá que enfrentar.

Mcs. Jesús Barroso Gutiérrez (Comisión Nacional de Beisbol).

Conclusión

El uso de las pelotas multipropósito reporta sin dudas al Béisbol cubano, beneficios tanto científicos, sociales como económicos.

AFIDE 2019

Título: Impacto de la ciencia y la tecnología en el béisbol

Autor: MSc. Alfredo Rios Fuentes, Dra.C. Beatriz Sánchez Córdova, Dra.C. Magda Mesa Anoceto, Lic. Enrique Rojas Duque de Estrada

Una nueva era de la administración ha comenzado a predominar en las organizaciones deportivas. Sus oficinas centrales han comenzado a incrementar el número de personas con entrenamiento cuantitativo y motivación por el análisis de datos para ayudar a mejorar el funcionamiento de sus equipos, tanto en el campo de juego como en el negocio. La ciencia y la tecnología se han convertido en herramientas necesarias para alcanzar ventajas competitivas en el deporte. En las Grandes Ligas de Béisbol (MLB, por sus siglas en inglés), este proceso ha inducido cambios técnicos y tácticos, visibles a través del comportamiento de diferentes estadísticas. A partir de la consulta de las bases de datos (Lahman, 2010) y (Fangraphs, 2018) se realiza una comparación de diferentes estadísticas que reflejan los cambios ocurridos en el béisbol de la MLB. Este trabajo describe el exigente contexto actual del béisbol, que impone a atletas y entrenadores actualizar los métodos de entrenamiento y las estrategias de juego.

Palabras: béisbol, ciencia, deporte, estadísticas, tecnología.

A new era of administration has begun to predominate in sports organizations.The number of people with quantitative training and motivation to analyze data to help improvementof the functioning of their teams have increase in their front offices,in the field of sporting and business. Science and technology have been converted into tools to achieve competitive advantages in sports. In Major League Baseball (MLB), this process has induced technical and tactical changes, visible through the behavior of different statistics.We use thedatabases (Lahman, 2010) and (Fangraphs, 2018) to compare different statistics that show the occurredchanges in MLB.This work describes the current challenging context of baseball, which requires athletes and coaches to update training methods and game strategies.

Words: baseball, science, sports, statistics, technology.

Introducción

El deporte se ha convertido en uno de los negocios más rentables a nivel mundial (Fry & Ohlmann, 2012). Esto ha provocado que las organizaciones deportivas adopten principios y métodos derivados de la Inteligencia de Negocios en búsqueda de ventajas competitivas.

Este exigente contexto, unido a la evolución de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) ha transformado el deporte moderno. Las organizaciones deportivas, conscientes de este fenómeno, aplican modernos sistemas para el registro y análisis de información dirigidos a asesorar la toma de decisiones.

Las organizaciones más exitosas basan sus resultados en el eficiente uso de las TIC y el análisis de datos. Hicieron que la tecnología se transforme de una simple herramienta de apoyo a un arma estratégica (Davenport, 2011).

Debido a los avances tecnológicos alcanzados, el principal reto no radica en cómo obtener los datos, sino en determinar cuál es la información más relevante y cómo generar conocimiento útil a partir de la misma (González Castellanos & Soto Valero, 2015).

En la actualidad, las ciencias del deporte han despertado un gran interés en toda la comunidad científica. En particular, la ciencia de la computación aplicada al deporte es un área de investigación multidisciplinaria y relativamente novedosa. Su objetivo consiste en combinar los aspectos teóricos y prácticos, así como los métodos pertenecientes al área de la informática y la actividad física, para impulsar el avance de la teoría y práctica del deporte (Link & Lames, 2009).

Específicamente en el béisbol, este fenómeno ha provocado la aparición de nuevas formas de estudiar y entender el juego de béisbol, como la sabermetría.

En 1980, George William James popularizaba este término como el análisis objetivo y científico del béisbol, basado fundamentalmente en las estadísticas.

Recientemente, una nueva era de la administración ha comenzado a predominar en las organizaciones deportivas. Las oficinas centrales han comenzado a incrementar el número de personas con entrenamiento cuantitativo y motivación por el análisis de datos para ayudar a mejorar el funcionamiento de sus equipos tanto en el campo de juego como en el negocio (Fry & Ohlmann, 2012).

En las Grandes Ligas de Béisbol (MLB, por sus siglas en inglés), la mayoría de los equipos están favoreciendo la contratación de *general managers* con enfoque estadístico, por encima de personas con previa experiencia como jugadores o *coaching*(Wong, Deubert, & Moorad, 2011).

La historia de entretenimiento sobre el uso del análisis de datos en el béisbol descrita por Michael Lewis en el libro *Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game (Lewis, 2004)* está considerada como la más popular evidencia de los deportes analíticos. Muchas estrategias documentadas en *Moneyball*, promovidas porBilly Beane (general manager del equipo de los Atléticos de Oakland) para poder competir con equipos con mayor presupuesto, han sido adoptadas por otros equipos de la MLB y equipos de otros deportes. Aunque a este libro le antecedieron otros ejemplos de la aplicación del análisis al béisbol(Lindsey, 1959, 1961, 1963), (James, 2001),entre otros, *Moneyball* fue el catalizador para la introducción en la amplia comunidad deportiva a los beneficios potenciales del análisis cuantitativo.

Billy Beane asesorado por Paul Depodesta impulsó el desarrollo de modelos avanzados para predecir el rendimiento de los jugadores con el objetivo de determinar cuáles jugadores estaban subvalorados (Armstrong, 2012). A partir de las operaciones realizadas para la confección del equipo fueron capaces de ganar la Serie Divisional con apenas el presupuesto más bajo de la temporada.

Demostrados los beneficios de los métodos cuantitativos por varios equipos de diferentes deportes, se ha popularizado la aplicación de los mismos en función de alcanzar ventajas competitivas.

Materiales y métodos

En la MLB, la utilización de estos métodos ha inducido cambios técnicos y tácticos, visibles a través del comportamiento de diferentes estadísticas. A partir de la consulta de las bases de datos (Lahman, 2010) y (Fangraphs, 2018) se realiza una comparación de diferentes estadísticas que reflejan los cambios ocurridos en el béisbol de la MLB.

También se consultan las métricas avanzadas proporcionadas por *Statcast. Este* Desde el 2015, este sistema está instalado en los 30 estadios de las Grandes Ligas de Béisbol (MLB) desarrollado por la empresa Trackman[1].

Esta tecnologíapermite conocer con exactitud la velocidad, el ángulo de salida, la trayectoria y la localización de las conexiones, la eficiencia de los jugadores defensivos para cubrir terreno, la rapidez y distancia que alcanzan, el *pop time* de los receptores, la rotación de una pelota lanzada o el ángulo en el que coloca su brazo el pitcher, la extensión del paso y el punto de liberación del lanzamiento, entre otras métricas que se actualizan constantemente. Además, se investigan otras tecnologías auxiliares como *Rapsodo* y *Blast Motion* enfocadas al desarrollo de los jugadores.

Se ha seleccionado esta liga para el análisis por la disponibilidad de sus datos y la estabilidad de su estructura competitiva. Además, constituye la principal liga de

[1]Trackman: compañía danesa, considerada uno de los principales proveedores de tecnologías asociadas al deporte, especializada en Golf, Cricket, Soccer y Béisbol.

béisbol del mundo y líder en la aplicación de la ciencia en función del estudio del juego.

Desarrollo

En el caso del béisbol, el desarrollo de los métodos para la evaluación y control del rendimiento deportivo, ha generado nuevas tendencias. Estas evidencian a partir del comportamiento de los jugadores y las estrategias utilizadas por los directores de equipos.

Aumento de la cantidad de lanzamientos vistos por CB

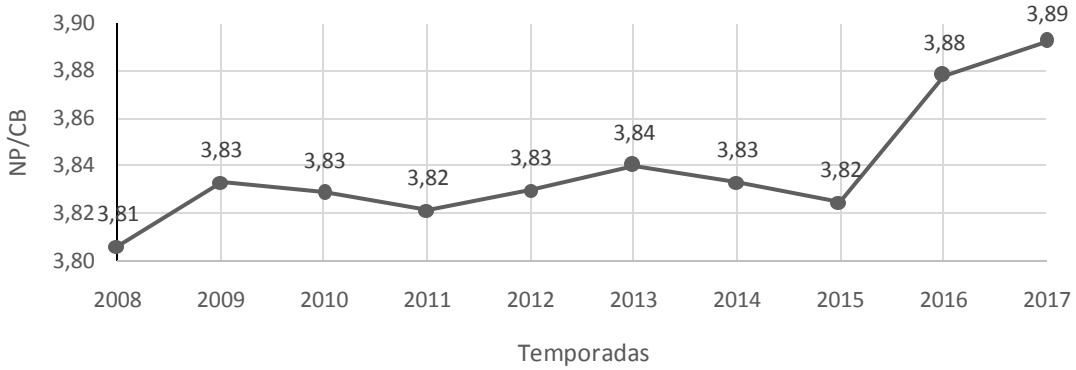
Ha sido demostrado por (Lichtman, 2013)los beneficios de observar más lanzamientos en cada comparecencia al bate (CB). Por ejemplo, en el enfrentamiento particular entre un lanzador y un bateador en un mismo juego, si el bateador en la primera CB es capaz de observar al menos 4 lanzamientos, aumenta la probabilidad de que el bateador logre mejores resultados en su segunda CB frente a ese lanzador en el mismo juego.

Mientras más lanzamientos realice el pitcher abridor contrario, más rápido tendrá que ser relevado. Los lanzadores de relevo son relevistas por una razón, ellos no son tan buenos como los abridores (Lewis, 2003).

Un ejemplo de esta estrategia de juego fue Hatterberg,jugador de los Atléticos de Oakland en el 2002. Fue el tercer jugador que más lanzamientos observó por CB, el que menos le tiró al primer lanzamiento en la Liga Americana y el 3ro que menos swings realizó (64.5%). Esto le permitió ser el 4to bateador con mejor proporción de bases por bolas y ponches (BB/SO),supliendo las deficiencias en la calidad de sus conexiones.

Para desarrollar la habilidad de obtener una base en el béisbol moderno es necesario trabajar en conteo (sobre una frecuencia de 3.85 lanzamientos vistos por CB), alcanzar bases por bolas a través de la disciplina en home (evitar hacer swing a lanzamientos fuera de la zona de strike) y esperar pacientemente a que el lanzador cometa un error (ver Gráfica 1).

Gráfica 1. Promedio de lanzamientos vistos por comparecencia al bate en la MLB (2008-2017).

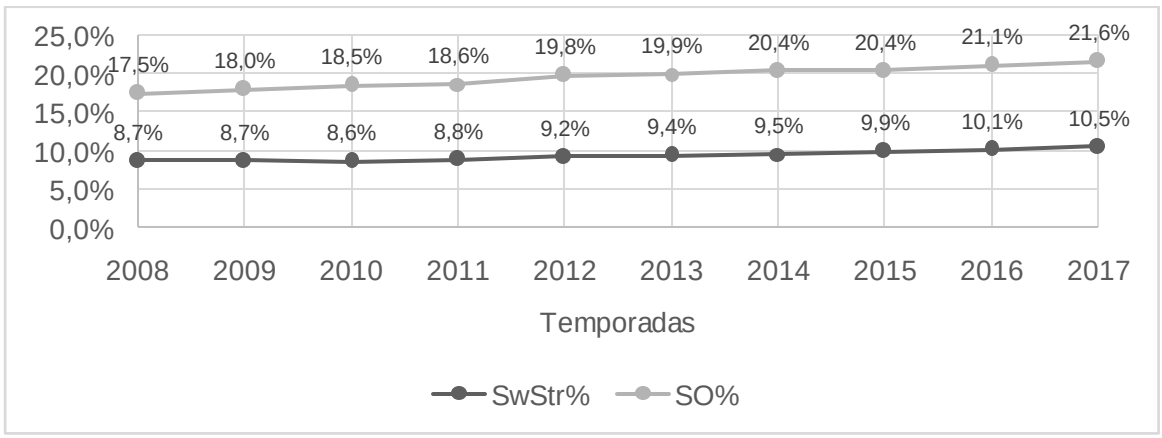


Fuente: Base de datos (Fangraphs, 2018)

Aumento del %SwStr y %SO

Evitar abanicar un swing y hacer contacto ha perdido importancia en el béisbol moderno. El porcentaje de abanicados del total de lanzamientos (%SwStr) ha aumentado, por consiguiente, el porcentaje de ponches (%SO) se ha elevado (ver Gráfica 2). Según (Murphy, 2012) el porcentaje de abanicados del total de swings tiene una relación fuerte con el porcentaje de ponches (R^2=0.78, $p<0.05$).

Gráfica 2. Comportamiento del SwStr% y SO%.



Fuente: Base de datos (Fangraphs, 2018).

Los bateadores persiguen otros objetivos, buscan constantemente trabajar con disciplina en home y conectar con fuerza la bola en un ángulo efectivo (barrels) demostrado por (T. Tango, 2018).

Aumento de las conexiones por el aire

Según el Glosario de Términos del Sitio Fangraphs, desde el 2002 están disponibles los datos acerca de la calidad de las conexiones gracias a la compañía Baseball Info. Solutions (BIS). Inicialmente, las conexiones han sido clasificadas en *rolllings* (GB), líneas (LD) y *flies* (FB). Esto ha permitido de demostrar los costos y las ganancias de cada uno de estos tipos de conexiones.

Según el sitio de (Fangraphs, 2018), la conexión mediante la cual los bateadores aportan más carreras a sus equipos es la línea, mientras que el *rolling* es la de menor aporte en carreras (Ver Tabla 3).

Tabla 1. Efectividad de los tipos de bolas bateadas en la MLB (2002-2017).

Tipo	AVE	ISO	wOBA
GB	**.239**	**.020**	**.220**
LD	**.685**	**.190**	**.684**
FB	**.207**	**.378**	**.335**

AVE: promedio de bateo.

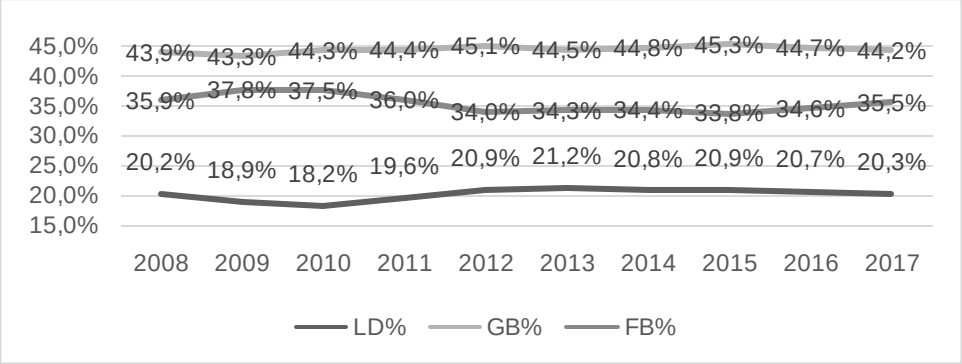
ISO: poder aislado (SLU-AVE).

wOBA: *weight on base average.*

Fuente: Base de datos(Fangraphs, 2018).

Los bateadores conscientes de este fenómeno han realizado ajustes en sus swings, aumentando la producción de conexiones por el aire (ver Gráfica 3).

Gráfica 3. Comportamiento de las bolas bateadas en la MLB (2008-2017).



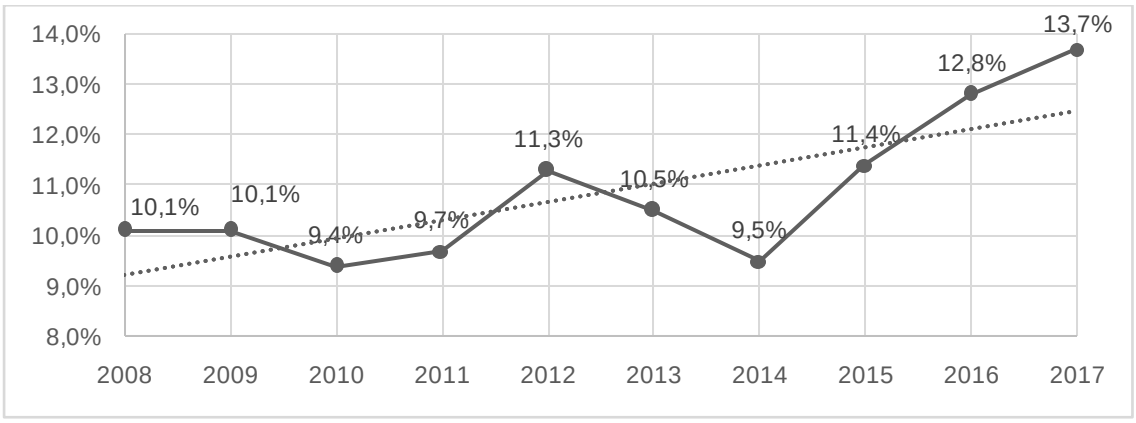
Fuente: Base de datos (Fangraphs, 2018).

LD%: porcentaje de líneas del total de bolas bateadas. GB%: porcentaje de *rollings* del total de bolas bateadas. FB%: porcentaje de *flies* del total de bolas bateadas.

A partir de 2015 se puede consultar la velocidad y el ángulo de salida de cada bola bateada, estás métricas han sido relacionadas por Tom Tango, quién identificó la relación necesaria que deben cumplir estas dos variables para que la bola tenga mayor probabilidad de convertirse en hit (ver Ilustración 1).

El cambio en el swing incitado por estas nuevas métricas, se ha reflejado en el aumento de la velocidad de las conexiones, la optimización de su ángulo de salida y el aumento del porcentaje con que estas se convierten en jonrón (ver Gráfica 4).

Gráfica 4. Comportamiento del porcentaje de *flies* que se convierten en jonrón (HR/FB) en la MLB (2008-2017).



Fuente: Base de datos (Fangraphs, 2018).

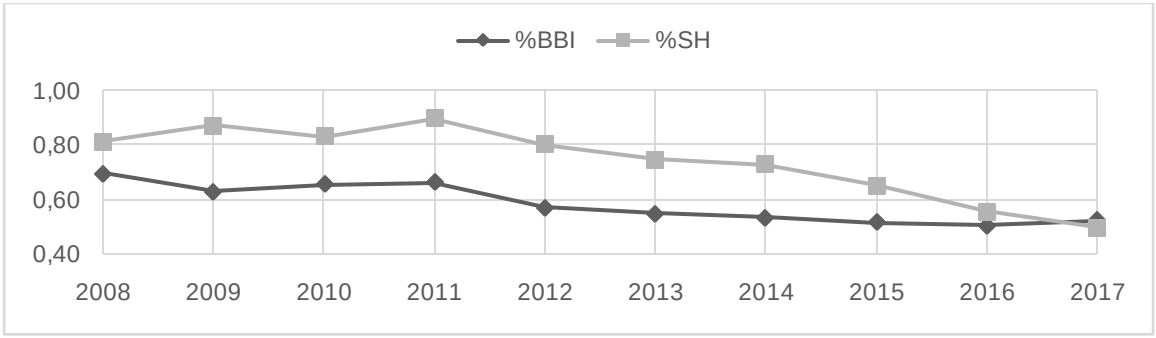
Menos BBI, menos SH

Los directores de equipos solo tienen el control de algunos elementos que ocurren en un juego de béisbol. Por ejemplo, la base por bolas intencional, el intento de robo de bases, el toque de sacrificio, entre otros. El comportamiento estadístico de estos elementos en las últimas 10 temporadas en la MLB, demuestran que los directores han comprendido cuales son las ganancias y costos en carreras de cada uno de estos eventos.

Se evidencia, una disminución del uso de la base por bolas intencional (Ver Gráfica 5), debido a que acumular un hombre más en base aumenta la expectativa de carreras del equipo contrario(T. M. Tango, Lichtman, & Dolphin, 2006).

El toque de sacrificio (SH) como estrategia para anotar carreras se ha dejado de aplicar (Ver Gráfica 5).A continuación, se muestra el %BBI (BBI/CB) y el %SH (SH/CB) desde la temporada 2008 hasta el 2017.

Gráfica 5. Comportamiento del uso de la BBI y el SH en la MLB (2008-2017).



Fuente: Base de datos (Fangraphs, 2018).

(T. M. Tango et al., 2006) demostraron que en se anotan menos carreras con hombres en primera sin *out*, que con hombre en segunda y un *out* (ver Tabla 4)

Mayor especialización del pitcheo

La utilización del pitcheo constituye una de las responsabilidades más complejas que asume un director. En la actualidad, están bien definidos los roles de los lanzadores (abridores, relevistas intermedios, especialistas, cerradores). Esto ha provocado el uso de mayor cantidad de lanzadores por juego, así como una actuación más exacta de los abridores. En el 2017, los lanzadores abridores promediaron 6 innings, 24 bateadores enfrentados y 92 lanzamientos por salida, mientras que los relevistas trabajaron para 1 inning, 5 bateadores y 18 lanzamientos por salida.

Mayor velocidad, mayor rotación de la bola

La velocidad de los lanzadoressiempre ha sido un recurso necesario para triunfar en la MLB. El ascenso continuo del promedio de la velocidad de los lanzamientos más usados en la MLB (recta, slider, curva, cambio) en las últimas 10 temporadas confirma la vigencia de este recurso para triunfar como lanzador. Sin embargo, el porcentaje de uso de la recta de cuatro costuras (lanzamiento de mayor velocidad) ha disminuido por cada una de las últimas 10 temporadas de la MLB. Esto refleja que los bateadores deberán estar preparados para batear lanzamientos cada vez más rápidos y con más variación en su trayectoria y tiempo.

Conclusiones

En el presente trabajo, se ha podido apreciar el impacto de la ciencia y la tecnología en el béisbol. Procesos como la evaluación, el control y el pronóstico del rendimiento deportivo son cada vez más exactos, lo que permite planificar el entrenamiento con mayor probabilidad de éxito. Los entrenadores y atletas ahora cuentan con información científica para tomar mejores decisiones tanto en el juego como en el entrenamiento. El béisbol ha sido revolucionado por la ciencia y la tecnología.

Bibliografía Referenciada

Armstrong, J. A. (2012). Predicting job performance: The MoneyBall factor. *The International Journal of Applied Forecasting, 25*(1), 31-34.

Davenport, T. H. (2011). Competir mediante el análisis. *HArvard Business Review*.

Fangraphs. (2018). Fangraphs. from https://www.fangraphs.com/

Fry, M. J., & Ohlmann, J. W. (2012). Introduction to the Special Issue on Analytics in Sports, Part I: General Sports Applications. *Interfaces, 42*(2), 105-108.

González Castellanos, M., & Soto Valero, C. (2015). Sabermetría y nuevas tendencias en el análisis estadístico del juego de béisbol. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 28*, 122-127.

James, G. W. (2001). The New Bill James Historical Baseball Abstract. *Free Press, NewYork*.

Lahman, S. (2010). Sean Lahman's Baseball Archive. from http://www.baseball1.com

Lewis, M. (2003). *Moneyball: The art of Winning an Unfair Game*.

Lichtman, M. (2013). Baseball ProGUESTus: Everything You Always Wanted to Know About the Times Through the Order Penalty. *Baseball Prospectus*.

Lindsey, G. (1959). Statistical data useful for the operation of a baseball team. *Oper. Res., 7*(2), 197-207.

Lindsey, G. (1961). The progress of the score during a baseball game. *J. Amer. Statist. Assoc., 56*(295), 703-728.

Lindsey, G. (1963). An investigation of strategies in baseball. *Oper. Res., 11*(4), 477-501.

Link, D., & Lames, M. (2009). Sport informatics: Historical roots, interdisciplinarity and future developments. *International Journal of Computer Science in Sports, 8*(2), 68-87.

Murphy, B. (2012). WHIFF! Strikeout Rates Explained. *Beyond the Box Score*.

Tango, T. (2018). Tango Tiger. from https://www.tangotiger.com

Tango, T. M., Lichtman, M. G., & Dolphin, A. E. (2006). The Book: Playing the Percentages in Baseball.

Wong, G. M., Deubert, C., & Moorad, J. S. (2011). National Basketball Association general managers: An analysis of the responsibilities, qualifications and characteristics. . *Sports Law Journal, 18*(1), 214-262.

AFIDE 2019

Título: Metodología ante la coincidencia de la Lateralidad con el Lanzador de Béisbol

Autor: M. Sc. Leonardo Goire Prada

País: Cuba

El presente trabajo tiene como objetivo elaborar una metodología para el desarrollo de nuevas habilidades técnico-tácticas del bateador sustentadas en el predominio hemisférico. Para el estudio científico fueron utilizados los métodos teóricos, así como los métodos empíricos de la observación, la encuesta, utilizándose además el análisis de documentos y procesándose los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico. Los resultados permitieron determinar la tendencia no científicamente corroborada sobre el concepto que hoy defienden muchos directores de equipo sobre las ventajas tácticas que se obtienen poniendo a trabajar a los lanzadores abridores y relevos frente a los bateadores con predominancia de lateralidad similar a las del bateador. A partir de las dificultades confrontadas, se proponen un grupo de acciones metodológicas y técnico-tácticas a aplicarse durante los entrenamientos, cuyos primeros beneficios han sido constatados en la práctica. La tesis comprende la introducción, tres capítulos, las conclusiones y recomendaciones, la bibliografía y anexos. El primero de los capítulos está dedicado a caracterizar el proceso actual de preparación técnico – táctica en el aspecto ofensivo y sus fundamentos en el entrenamiento deportivo del béisbol. En el segundo, se describe la metodología, así como las operaciones y recursos que permitieron su configuración en atención a los cánones de una metodología como resultado científico de investigación. Además, se expone la opinión que los expertos poseen sobre su pertinencia. En el tercero se ofrecen los resultados conseguidos al implementar la metodología para el desarrollo técnico-táctico de las habilidades del bateador sustentada en el predominio hemisférico. Las conclusiones y recomendaciones confirman la hipótesis planteada y demuestran la pertinencia del uso de la metodología en diferentes momentos y aspectos, susceptibles de precisar en sucesivas investigaciones.

Palabras claves: Lanzador, Bateador, Entrenamiento, Lateralidad.

Situación problémica:

Los bateadores de los equipos de Béisbol de Matanzas de todas las categorías pertenecientes a los altos rendimientos y en especial los juveniles, presentan varias deficiencias técnicas al enfrentarse a lanzadores con similar predominio su lateralidad, lo cual se traduce en bajo rendimiento ofensivo

Problema científico:
¿Cómo lograr un incremento del rendimiento ofensivo contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad en los bateadores de Béisbol categoría juvenil de la provincia de Matanzas?

Objeto de estudio:
El proceso del perfeccionamiento técnico – táctico del bateo en el deporte de Béisbol.
Objetivo general:
Elaborar una metodología para el incremento del rendimiento ofensivo contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad en los bateadores de Béisbol categoría juvenil de la provincia de Matanzas

Campo de acción:
Metodología para el incremento del rendimiento ofensivo contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad en los bateadores de Béisbol categoría juvenil de la provincia de Matanzas.
Hipótesis:
Una metodología, que incorpore los ejercicios generales y especiales de fuerza combinados con ejercicios de conversión o transferencia y un incremento de ejercicios físicos, técnicos y tácticos que modelen el enfrentamiento entre bateadores y lanzadores de similar predominio de la lateralidad, contribuirá al incremento del rendimiento ofensivo contra lanzadores de similar predominio de su lateralidad en los bateadores de Béisbol categoría juvenil de la provincia de Matanzas.
Objetivos específicos

1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo del rendimiento ofensivo de bateadores de Béisbol ante lanzadores de similar predominio de su lateralidad.

2. Determinar las dificultades de carácter físico, técnico y táctico que presentan los sujetos investigados en las acciones de bateo al enfrentarse con lanzadores de similar y diferente predominio de su lateralidad.
3. Sseleccionarlos ejercicios que garanticen el desarrollo de las habilidades técnico - tácticas en los bateadores de la muestra estudiada, en función de un incremento de sus rendimientos ofensivos ante lanzadores de similar predominio de la lateralidad.
4. Diseñar la estructura y contenidos de las diferentes etapas de la metodología concebida para el fin propuesto.
5. Valorar la validez y factibilidad de la metodología propuesta.

Novedad científica:

Radica en laincorporación, dentro del proceso de perfeccionamiento de bateadores juveniles, de ejercicios generales y especiales de fuerza, combinados con ejercicios de conversión o transferencia y un incremento de ejercicios físicos, técnicos y tácticos, que modelen el enfrentamiento entre bateadores y lanzadoresde similar predominio de la lateralidad,lo cual contribuiría al incremento del rendimiento ofensivo de los mismos.

Contribución a la Teoría.

Se expresa en la concepción metodológica de la salida científica propuesta, que declara los fundamentos y componentes desde una perspectiva psicopedagógica para llevar a cabo el proceso de preparación técnico-táctica, del bateador juvenil de Béisbol cubano, realzando la importancia de las acciones ofensiva individual y enriqueciendo la planificación, organización, ejecución y control de dicha preparación con un enfoque contemporáneo.

Aporte Práctico:

El aporte práctico principal de la investigación es la metodología, la cual ofrece:

- Un grupo de ejercicios para el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas a partir de fundamentos metodológicos sustentados en la dominancia hemisférica.
- Ofrece pautas metodológicas para el control y evaluación en el proceso de preparación técnico - táctica y el juego.

- Permite la sistematización práctica para el empleo de los ejercicios específicos establecidos en la clasificación en acciones técnicas ofensiva individual, durante el proceso de entrenamiento del béisbol de diferentes niveles.
- Posibilita el perfeccionamiento de los programas de conocimientos para técnicos y especialistas que trabajan el béisbol a todos los niveles y así mismo, aquellos contenidos para la realización de cursos de superación nacional e internacional con los fundamentos de la metodología.
- Aunque desarrollada con bateadores juveniles, la metodología puede ser aplicada a todas las categorías deportivas.

Conclusiones

No se ha podido encontrar documento metodológico alguno, emanado por la dirección nacional de béisbol, específicamente para el trabajo con los bateadores de los equipos en los centros de alto rendimiento, así como para las áreas de práctica masiva a todos los niveles de actuación, donde refiera cómo superar las limitaciones técnico-tácticas ofensivas, que implica el enfrentamiento entre el lanzador y el bateador cuando tienen similar predominio de lateralidad definida. La mayoría de los entrenadores y activistas en la base enfrentan el obstáculo de no tener un referente metodológico sobre esta real situación técnico táctica para trabajar coherentemente, pues casi todo lo hacen de forma empírica, muchas veces con errores técnicos, al no tener este objetivo como prioridad, sino la indicación de enseñarlos a batear a todos por igual, sin tener en cuenta la lateralidad definida del lanzador y el propio bateador en esa misma práctica de bateo. Hay coincidencia en el caso de los bateadores zurdos, planteando que es muy poca la frecuencia en las que se enfrentan en las prácticas y en los juegos a los lanzadores de similar lateralidad; No así los derechos, que es totalmente a la inversa. Afirmando coincidentemente ambos tipos de bateadores, que son los lanzamientos pegados los que más daños les hacen en este tipo de enfrentamiento.

TÍTULO: Metodología para el desarrollo de la percepción de la distancia en los jardineros de béisbol

Autor: Dr. C. Carlos Martín Alvarez
Institución: Escuela Nacional de Béisbol.
Correo: martin0406@nauta.cu
País: Cuba
Modalidad: Ponencia.

RESUMEN.

La presente investigación surge ante la necesidad de ofrecer una respuesta a las deficiencias encontradas en los jugadores de los jardines de Béisbol del municipio Boyeros en la categoría sub-12 años con respecto a la percepción de la distancia en las conexiones de fly. Para darle solución a esta situación problémica se elaboró una metodología bajo los fundamentos teóricos-prácticos del entrenamiento deportivo, de la pedagogía y la psicología. El diseño empírico está estructurado en cuatro fases de trabajo (diagnóstico, elaboración, implementación y evaluación). En la obtención de los resultados se desarrollaron varias tareas donde fueron utilizados los siguientes métodos y técnicas de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, la modelación, el enfoque sistémico, la triangulación, el hipotético – deductivo, el experimento, la observación, la medición, la encuesta, la estadística descriptiva y la prueba no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon.

Mediante el pre experimento se comprobó que la metodología propuesta permitió contribuir al desarrollo de la percepción de la distancia en los jardineros en el acto del fildeo de fly, convirtiéndose el mismo en resultado científico de la investigación ofreciéndole a los entrenadores los elementos fundamentales para dirigir el desarrollo de este proceso psíquico dentro de las sesiones de entrenamiento.

Palabras claves: Béisbol, percepción, fildeo de fly.

INTRODUCCIÓN

Dentro de los fenómenos psíquicos que intervienen en la regulación de las acciones en el Béisbol, está la percepción, que al decir de Palmi (2007) es uno de los procesos psicológicos más importantes del ser humano ya que le permite extraer información del medio y poder relacionarse mejor con el contexto en el que se encuentra. Si la actividad es deportiva, y está sujeta a las exigencias del alto rendimiento, entonces las percepciones exigen determinado nivel de especialización para poder cumplir con los diferentes retos de la competencia.

A los jardineros, les es difícil detectar una pelota que viaja a más de 80 millas por hora en tan corto tiempo. Ellos necesitan percibir con exactitud la distancia a la que se encuentra la pelota cuando es detectado su ángulo de salida, velocidad y posible punto de contacto con ella, por lo que deben experimentar un sentido desarrollado de la distancia. Esta percepción se hace más difícil en las categorías escolares pues a pesar de que la pelota no viaja con la misma velocidad, se reducen las medidas del terreno y por lógica la de los jugadores.

El autor seleccionó la percepción de la distancia como aspecto esencial en esta investigación por su importancia en la regulación de los fundamentos técnicos de la acción que se estudia, el fildeo de fly. Si se tiene en consideración que este proceso cognitivo le permite al deportista detectar la distancia que existe entre él y el contrario, el móvil o cualquier objeto de referencia que se encuentre en el campo de juego; entonces, el jardinero debe percibir con exactitud la distancia entre su cuerpo y la pelota que se encuentra en el aire para poder colocarse en el punto preciso donde ésta debe caer y poder fildearla.

Es cierto que las propias ejecuciones del fildeo de fly educan la percepción de la distancia, pero no logran, por lo general, solucionar estas dificultades de forma permanente si no se implementan, en las sesiones diarias, tareas específicas para el desarrollo de este componente psicológico.

MATERIALES Y MÉTODOS.

La muestra utilizada en la investigación fue de 14 atletas del combinado deportivo "Santiago Rincón" del municipio Boyeros, los cuales se desempeñan como jardineros; sus edades oscilan entre los 10 -12 años. El promedio del tiempo de desempeño de los sujetos en este deporte es de cuatro años y la experiencia competitiva no es significativa. Al grupo de jugadores se les aplicó la prueba para la percepción de la distancia en el terreno de Béisbol, estas pruebas se realizaron teniendo en cuenta la distancia que se relaciona con la posición que juegan los jardineros en el terreno (150 pies). Se realizaron cinco mediciones tomándose el promedio del error dominante, los errores por delante de la medida patrón se denominan subvaloración y los que están por detrás de la medida patrón se denominan sobrevaloración.

Para la medición de la orientación de los atletas ante los diferentes batazos, se les fonguearon 30 fly a cada uno de los jugadores, divididos en 15 hacia atrás y 15 hacia delante. Se utilizó un protocolo de observación que incorpora indicadores a medir. Se registró como error, la orientación del atleta con respecto a la pelota en el momento de la toma de decisión, por lo que no se tuvo en cuenta si fildeaba o no la pelota una vez que la dedición tomada era errónea.

Para determinar los niveles de concentración de la atención se aplicó el test de Tabla numérica de GRID en 30, 60 y 90 segundos.

El comportamiento de la reacción simple se determinó por el software del test de reacción simple ante un estímulo visual.

La metodología empleada en el proceso de investigación incluye el empleo de los siguientes métodos y técnicas:

Hipotético-deductivo: Permitió, a partir de la sistematización del conocimiento científico, establecer el juicio jerarquizado que orientó la investigación y que fue sometido a verificación.

Analítico-sintético: Se utilizó en la precisión de los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con el objeto estudiado y su campo de acción.

Inductivo-deductivo: Permitió precisar las variables que se controlaron para poder diagnosticar el estado actual del proceso estudiado y del desarrollo de la

percepción de la distancia de los jardineros en la categoría sub-12 años del Boyeros.

Triangulación metodológica: Se utilizó en el contraste de la información lograda con los instrumentos utilizados en el diagnóstico, que sirvió para el justificar resultado científico propuesto.

Modelación: Para representar los contenidos conceptuales que dinamiza la metodología y explicar las relaciones y contradicción que se establecen en su interior.

Método sistémico: Permitió la organización, planificación, operacionalización y control de los componentes procedimentales de la metodología.

Pre experimento: Posibilitó una evaluación de la implementación en la práctica de las acciones de la metodología.

Observación: Para corroborar la existencia del problema y precisar los resultados integrales de los jardineros en el fildeo de fly, a partir de la implementación de la metodología en este grupo poblacional.

Entrevista: Para determinar si los jardineros perciben el error que están cometiendo.

Criterio de expertos: Se utilizó para evaluar la viabilidad de los ejercicios diseñados en la metodología propuesta.

Encuesta: Se aplicó a los entrenadores para obtener datos de interés en cuanto al objeto de estudio, así como a los expertos para conocer su opinión sobre la metodología propuesta.

Medición: Para obtener y valorar los resultados de los indicadores evaluados en el pre experimento.

Estadístico-matemáticos: Se utilizaron la estadística descriptiva y la prueba no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon para comprobar la significación de los cambios en la situación experimental. Los datos susceptibles de medición fueron procesados por el software SPSS para Windows versión 17.0.

DESARROLLO.

Elementos estructurales y funcionales de la metodología.

Sobre las conceptualizaciones que se han encontrado en la literatura específica del término metodología, el autor de este estudio asume como concepto el definido por De Armas (2003) la cual la considera “un proceso lógico conformado por etapas, eslabones o pasos condicionantes y dependientes, que ordenados de manera particular y flexible permiten el logro del objetivo propuesto”. Esta autora, también propone pasos metodológicos para su construcción, a los cuales, el autor de esta investigación después de hacerles un análisis, realiza modificaciones en aras de ajustarlos a la naturaleza y perspectivas de la transformación de la realidad que se estudia y la lógica del conocimiento científico, quedando organizados de la siguiente manera:

Objetivo de la metodología.

Fundamentos epistemológicos de la metodología para desarrollar la percepción de la distancia en los jardineros.

Cuerpo categorial para el desarrollo de la percepción de la distancia en los jardineros.

Relaciones intercategoriales que se establecen para el desarrollo de la percepción de la distancia en los jardineros.

Contradicción interna que se establece en el nuevo cuerpo categorial.

Aparato metodológico o instrumental.

Recomendaciones para la instrumentación de la metodología.

Objetivo de la metodología.

Contribuir al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje de la percepción de la distancia en los jardineros de la categoría sub-12 años del municipio Boyeros en el fildeo de fly.

Aparato metodológico o instrumental

La metodología propuesta fue diseñada con un objetivo general expresado anteriormente, pero cada acción o ejercicio tiene su objetivo específico encaminado al desarrollo de las cualidades psicológicas que cumplen determinadas funciones y mantienen formas estables de interacción entre ellas y

al mismo tiempo intervienen de conjunto en el éxito de la acción que se estudia. Dentro de la estructura de las tareas están concebidos los métodos a utilizar, su dosificación, procedimientos, indicaciones metodológicas y forma de evaluación. Estos componentes están estructurados en cuatro etapas, denominadas:

Etapa 1: Diagnóstico.

Etapa 2: Proyección de sesiones teóricas.

Etapa 3: Proyección de sesiones prácticas.

Etapa 4: Evaluación.

La metodología que se expone, no se considera única y acabada, por el contrario, tiene un carácter flexible e integral ya que durante los entrenamientos puede contextualizarse acorde al nivel de cada jardinero y a los objetivos que se plantee el entrenador en cada unidad de entrenamiento, posibilitando la sistematización dentro del proceso de preparación de cada una de las etapas que componen la misma.

Implementación de la metodología

Después de haber efectuado el encuentro introductorio se realizaron dos sesiones teóricas donde se expusieron los referentes teóricos correspondientes a los elementos que intervienen en el fildeo de fly (técnicos, percepción de la distancia, concentración de la atención y reacción).

Las acciones se aplicaron durante 20 semanas de forma ininterrumpida. En cuanto a los ejercicios que se planificaron dentro de las acciones, se comenzó por el número uno y no se pasó para el segundo hasta que todos los jugadores no hubiesen cumplido el objetivo del primero. Así se realizó con los demás hasta llegar al número 12. Se aplicaron con cinco frecuencias semanales dentro del período de consolidación de los elementos técnicos de los jardineros.

Estos ejercicios se realizaban al comienzo de la parte principal de la clase para evitar que los sujetos trabajaran sobre el cansancio y la falta de concentración de la atención. El tiempo de duración que se le dosificaba en cada clase era entre 30 y 45 minutos. Las demás indicaciones de cómo aplicar y evaluar estos ejercicios se encuentran explícitos dentro de las acciones de la metodología.

Evaluación de la metodología en sus resultados.

La evaluación de la metodología se realizó a partir de la comparación de los resultados obtenidos al emplear los mismos métodos, técnicas e instrumentos antes y después de su implementación para de esta manera establecer la tendencia individual de los cambios y su significación.

Resultados experimentales del test de percepción de la distancia

En la distancia corta, la diferencia promedio de errores entre el primer test y el final fue de 17,9 cm. Se cometieron menos errores en el segundo momento que en el primero, lo que representa un 37,8% menos y los cambios según los resultados de la prueba estadística de rangos señalados de Wilcoxon son muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$). En la distancia normal, en el segundo momento hubo 18,5cm menos de errores en correspondencia con el primero lo que mejora en un 39,4% y obteniéndose cambios favorables muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$). En la distancia profunda también hubo cambios favorables muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$), en esta ocasión fue de 20,7cm menos en el test final en correspondencia con el inicial para un 39,3%.

Resultados experimentales del test de fildeo de fly

Con las conexiones hacia delante del jugador en la prueba final se cometieron 3,93 errores como promedio menos que en la inicial para mejorar en 59,8%. Al aplicarle la prueba estadística (rangos señalados de Wilcoxon) los cambios son favorables y muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$). Con fly hacia atrás del jugador en el segundo momento de aplicado el test, se cometieron como promedio cuatro faltas menos que en el primero para un 54,9% de mejoría. De forma general, en la evaluación final como promedio se cometieron 7,93 errores menos que en el inicial por lo que se mejoró en un 57,2%. Estos cambios según la prueba estadística rangos señalados de Wilcoxon se consideran cambios favorables y muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$).

Resultados experimentales del test de concentración de la atención

La diferencia entre el estado inicial y final en el intervalo de los 30 segundos es de 3,2 dígitos más localizados en el post test en correspondencia con el pre test, esto demostró una mejoría de un 38,10% lo que equivale a obtener cambios favorables

muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$) al aplicarle la prueba estadística de rangos señalados de Wilcoxon. En los 60 segundos también hubo cambios favorables muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$) al localizar 6,9 unidades más en el final que en el inicial en igual espacio de tiempo para mejorar en un 54,76%. En 90 segundo los cambios se comportaron de igual forma que los anteriores, fueron favorables y muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$). La diferencia de números localizados en la segunda fue de 8,8 más que en la primera donde se mejora en un 48,35%.

Resultados experimentales del test de reacción simple

La diferencia entre el momento inicial y el final es de 37,11 milésimas de segundo, se mejoró un 14% en el segundo momento en correspondencia con el primero que al aplicarle la prueba estadística de rangos señalados de Wilcoxon se puede apreciar que hubo cambios favorables muy significativos ($\alpha < 0.01$) ($0.0010 < 0.01$) en este componente después de aplicada la metodología.

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la percepción de la distancia en la actividad deportiva, destacan la interrelación de diferentes procesos psicológicos como la concentración de la atención y la reacción a los objetos en movimiento, en el desarrollo de este proceso en el mejoramiento de la técnica deportiva.
2. En el diagnóstico realizado a los sujetos de la muestra, se evidenciaron dificultades en el desarrollo de la percepción de la distancia, de la reacción al objeto en movimiento, de la concentración de la atención y el tiempo de reacción simple, que influyen en la calidad del fildeo de fly.
3. La metodología propuesta propició cambios positivos en la percepción de la distancia en el fildeo de fly en la muestra estudiada, que se evidencian en los resultados superiores alcanzados en el post test: test de percepción de la distancia, test de fildeo de fly, test de la tabla numérica de GRID y test de reacción simple. Por lo tanto, se cumple la hipótesis formulada en la presente investigación.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar la metodología organizando subgrupos de acuerdo con las dificultades predominantes en el diagnóstico en cuanto a los procesos psicológicos, para sistematizar los ejercicios con acento en las deficiencias detectadas en cada uno de los sujetos.
2. Incrementar la cantidad de sesiones teóricas referentes al contenido del fildeo de fly.
3. Realizar estudios similares donde se varíen las acciones propuestas y comparar los resultados con los actuales.
4. Continuar la investigación de la percepción de la distancia con los demás procesos perceptivos que intervienen en el fildeo de fly (percepción del movimiento, de la trayectoria, entre otras).

BIBLIOGRAFÍA.

1. Antón García, J. L. y col. (1995). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga. Editorial Línea Offset. S,L.
2. Brayant, J. y Gratt, Y. (2002). Perceptual and motor development. New Jersey. Edition Prentice-Hall.
3. Cañizares, M. (2008). La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
4. Comisión Técnica de Béisbol, Federación Cubana. (2009). Programa de preparación del deportista de Béisbol. Ciudad de la Habana.
5. Ealo, J. (1999). Béisbol técnico táctico. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. Estévez Cullet, M., M. Arroyo., C. Gómez. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
7. González Rodríguez, M. S. y H. Rangel Sánchez. (2002). Percepción y aprendizaje durante la iniciación deportiva. Una orientación para la dirección pedagógica. Disponible en: www.efdeportes.com . Consultado el 9 de noviembre de 2009.
8. Manzano Mier, M. (2007). Introducción a la percepción. La Habana. Editorial Félix Varela.
9. Reynaldo Balbuena, F. (2001). Del Béisbol casi todo. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
10. Rodionov, A. V. (1981). Psicología del enfrentamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Editora ORBE.
11. Serrato, H. (2007). Evaluación de percepciones especializadas en deporte. Disponible en: www.abacolombia.org.com .

AFIDE 2019

Título: Tendencia actual del Béisbol Mundial

Autores: M.Sc. Jesús Barroso Gutiérrez

M.Sc. Rodolfo Puente Zamora

Institución: Escuela Nacional de Béisbol

País: Cuba

Email: ibarroso@inder.cu

Introducción

El Béisbol es un deporte que está en desarrollo y constante movimiento teniendo en cuenta que en la actualidad es practicado por más de 120 países y es por ello que en los últimos tiempos ha logrado una participación amplia en diferentes países y diferentes sectores de la sociedad.

Países como Cuba, USA. Japón. Korea, China Taipéi, Australia, México y otros desarrollan Ligas de alta calidad lo que ha conllevado que actualmente la Tendencia del desarrollo del Béisbol esté enmarcado en las siguientes Líneas de acción.

Objetivo:

1- Dar a conocer las Tendencias actuales del Béisbol a nivel mundial como un fenómeno competitivo, técnico y social.

Metodología:

1- Se utilizó el Método de recopilación de todas las informaciones a través de una búsqueda profunda de diferentes fuentes Bibliográfica.
2- La experiencia del autor como ente activo a través de la participación en un número importante de eventos nacionales e internacionales.
3- Se utilizó la entrevista personal con diferentespersonalidades del Béisbol de Cuba y de otros países.

Desarrollo:

Se clasifican las Tendencias a través del radio de acción en que se manifiesten, por lo que el proceso aunque es un sistema que al final de unen las vamos a presentar por separado para que se conozca el grado de profundidad en cada una de ellas.

Las Tendencias las hemos clasificado de la siguiente manera:

- Social
- Técnico
- Competitivo
- Pedagógico – Metodológico
- Ciencia y Técnica
- Medicina
- Reglas y Arbitraje.
- WBSC

Social

- Practicado en más de 120 países por hombres y mujeres.
- El Béisbol en Cuba hace aproximadamente 150 años que es practicado por cientos de miles de personas desde la 2da mitad del siglo pasado por lo que se ha convertido un fenómeno Social.
- Aspiramos a que sea Patrimonio Nacional e Intangible del país.
- Inserción en las Redes Sociales. (Noticias, Juegos ONLINE, Estadísticas, Entrevistas, Videos Técnicos, Conferencias, Incidencias dentro y fuera del campo de juego entre otros(Facebook, Tewtter)

Técnico

- Los juegos aunque han reducido su duración como media mundial a 3 horas y 8 minutos y aún se reconoce como un deporte de larga duración.
- La velocidad de los Lanzadores ha aumentado considerablemente estamos en la era de las 100 millas / hora.

- El ángulo de ejecución del Swing se ejecuta con la tendencia de que se parezcan al despegue de un avión.
- La Defensa y el Pitcheo está por encima de la ofensiva.
- Incremento de Academias con Entrenadores pacientes que trabajan con Programas diseñados sobre fundamentos técnicos y Acciones Tácticas de Juego.
- La presencia de Entrenadores Individuales desde el punto de vista Físico y Técnico.
- El perfeccionamiento del Swing donde se trabaja con volúmenes e intensidad la Mecánica del Bateo.
- Hay grandes jugadores que cuando hablan de su calidad como bateadores hacen énfasis en MECÁNICA-MECÁNICA Y MECÁNICA y por supuesto aplicable a todas las áreas del juego de Béisbol.
- Los receptores cada día perfeccionan más el Bloqueo de todos los lanzamientos que pican frente al Home Plate en vez de fildear la bola y esta preparación la realizan con grandes volúmenes de trabajo.
- Incremento de mayor cantidad de Ponches, Wild Pitchs y Dead Ball (Debido a que se lanza por dentro)
- En cuanto a la dirección del equipo durante el juego, el Director del equipo va con un Plan predeterminado ya que existe un estudio muy profundo del contrario basado en estadísticas y estudios Sabermétrico, donde con anterioridad se prevé todo. Se basan en que DIRIGIR ES PREVER.

Competitivo

- Mayor cantidad de competencias infantiles, donde se exige más la calidad de los gestos técnicos por encima del resultado deportivo.
- Equipos infantiles con pocos integrantes para que todos puedan jugar y demostrar habilidades.
- Mayor cantidad de Ligas Profesionales y no Profesionales en el Mundo que están jugando constantemente.
- Importación de jugadores extranjeros hacia las Ligas.

- La inmigración de jugadores de Béisbol hacia otros países por razones económicas ha facilitado el desarrollo del Béisbol donde anteriormente a penas se practicaba (Suramérica, Centroamérica y Europa fundamentalmente)
- Desarrollo de competencias de nivel Profesional en USA, Japón, Corea del Sur, Taipéi de China, Venezuela, Nicaragua, Dominicana, México, El Salvador, Colombia, Australia, Italia entre otros.
- **Los Tray out se han convertido en un Shows** donde asisten los caza talentos pero también asiste público como un medio de masificar el Béisbol y crear el EXPECTACULO
- Se lucha por parte de la WBSC por que permanezcan en el Calendario de los Juegos Olímpicos.

Pedagógico – Metodológico

- Desarrollo de la Fuerza a través de Gimnasio con pesas olímpicas, Hércules, Nautilos, Ejercicios Multifuncionales (Ligas, Sogas, Cajones de Saltos, Dumbels, Mancuernas, Pelotas gigantes, Barras, Paralelas, Pelotas Medicinales de diferentes pesos).
- Bull Pem multifuncional con diferentes tipos de Muñecos que hacen función del bateador, Pizarras con Zonas de Strike, Ligas de Control, Bull Pem hasta con 6 u 10 montículos .
- Jaulas con diferentes tipos de estaciones.
- Sistemas de enseñanza basado en leyes de la Pedagogía sobre el proceso del aprendizaje de los educandos que consiste en: **1- Conocer. 2- Saber. 3- Saber Hacer. 4- Crear.**
- Se imparten a nivel nacional diferentes tipos de cursos de Instrucción y cada día existen mayores convenciones y Simposios de ciencia Aplicadas el Béisbol

Ciencia y Técnica

- Las empresas productora de Implementos deportivos: cada día elaboran medios más sofisticados entre ellos: 1- Máquinas de lanzar de diferentes tipos. 2- Muñequeras3-Coderas 4- Tobilleras 5- Diferentes tipos de cascos 5- Pelotas de diferentes pesos 6- Terrenos de Béisbol multifuncionales 7- Bull Pem artificiales 8- Diferentes tipos de bates. 9- Uniformes más adaptados al cuerpo y más ligeros para poder trasladarse el atleta más rápido. 10- Diferentes tipos de Bating Tip. 11- Equipos de receptor más livianos y de mayor protección.
- Club House climatizados y con una cantidad considerable de comodidades.14- Zapatos de Juegos más ligeros y resistentes al juego. 15- Zapatillas de entrenamientos para correr y para el Gimnasio. 16- Vestuario de Entrenamiento.17- Diferentes tipos de aditamentos para el uso del hielo como medio de recuperación.
- Diferentes tipos de Guantes que sirven para la enseñanza y perfeccionamiento del fildeo. 19- Espejuelos para la protección de la vista.
- Sudaderas con Tablet que sirven para desarrollar acciones tácticas de juego.
- Elaboración de cientos de Libros de Textos.
- Elaboración de Videos Técnicos.
- Película sobre la vida de grandes jugadores de Béisbol.
- Elaboración de Programas computarizados de carácter: Técnico, Táctico, Sabermétrico, Estadísticos, Físicos, etc.
- Videos sobre ciencia en el Béisbol: Pitcheo, Robo de bases, Fildeo, Bateo, Velocidad de la bola, Tipos de Lanzamientos.
- La NASA y Universidades de diferentes países con Proyectos investigativos en función del Béisbol

Control Médico

- Aumento del dopaje.

- Establecimiento de Dieta específica para el jugador de Béisbol y por posiciones.
- Mayor cantidad de recuperantes.
- Control de peso del atleta por posición.
- La Preparación Psicológica
- La recuperación funcional a través de los Fisioterapeutas(Diferentes tipos de Masaje, Saunas y otros).
- Diferentes tipos de Vitaminas.
- Adaptación funcional a los eventos en la Altura.

Reglas y Arbitraje

- El uso del Replay es una realidad que ha ayudado con mucha justeza el trabajo arbitral.
- llegada del comisionado **Rob Manfred** a **MLB** ha traído cambios en las reglas en los últimos años; algunos significativos y otros no tanto; algunos del agrado de la afición y otros todo lo contrario.
- De acuerdo a reportes de **Ken Rosenthal** (*The Athletic*) y **Jeff Pasan** (*ESPN*), Manfred estaría pensando en nuevas modificaciones al reglamento con tal de buscar hacer el juego más dinámico y evitar la mayor pérdida de tiempo posible, como él mismo lo ha mencionado. Estos serían los cambios propuestos entre otros:

1- Dos infilders tiene que estar de cada lado del Infield cuando la bola la tiene el Lanzador, si esto ocurre la bola será declarada será declarada muerta y el árbitro cantará el lanzamiento bola.
2- Extender la distancia de la loma de 60pies y 6 pulgadas a 62 pies y 6 pulgadas.
3- Utilizar la tecnología TRACKMAN para ayudar a Umpires a marcar bolas y strike.

4- El tiempo entre entradas se reduce de 2 minutos y 5 segundos a i minuto y 45 segundos.
5- Aumentar el tamaño de las Bases a 18 Pulgadas.
6- Una regla que permita a jugadores amateur de dos deportes firmar un contrato de Grandes Ligas

WBSC

1- Mayor vinculación con la MLB y todas las Federaciones Nacionales.

2- Impartición de Cursos Internacionales sobre la Preparación del Jugador de Béisbol.

3- Lucha en el COI por la inclusión del béisbol en los Juegos Olímpicos.

4- Desarrollo del béisbol 5 como una vía para masificar el Béisbol y estimular la presencia del mismo en los Juegos Olímpicos.

5- Organización y desarrollo de mayor cantidad de competencias a nivel regional COPABE, COCABE, ASIA, EUROPA y Campeonatos Mundiales.

CONCLUSIONES.

1- Mayor agilidad y conocimiento de del deporte a nivel global.
2- Desarrollo multifactorial de atletas y Entrenadores.
3- Mayor rivalidad competitiva por ende mayor calidad en los diferentes circuitos competitivos.
4- Mayor alcance científico técnico en la aplicación la Pedagogía en el Béisbol.
5- Influencia positiva de la Triada Médica en la formación integral del Beisbolista.
6- Apropiación de mayor calidad en las decisiones arbitrales
7- La WBSC junto con la MLB han desarrollado un trabajo conjunto en función de que el Béisbol regreso a los Juegos Olímpicos.

AFIDE 2019

Contribución a la educación y formación en valores desde la preparación política ideológica de los deportistas.

Autoras: Dra. C. Emilia Rebeca Hernández Mezonet

Institución: INDER

País: Cuba

Resumen

La sociedad cubana actualiza su modelo económico en el contexto actual, lo que impacta en la esfera social, en las conductas y valores sociales que se educan en el plano familiar y escolar planteando nuevos desafíos al sistema deportivo y a la función educativa del deporte.

Una de las ideas básicas expresadas por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz en el concepto Revolución se refiere a *defender valores en los que se cree al precio de cualquier sacrificio*[1], y para ello se hace necesario tener al menos un conocimiento mínimo de ¿Qué son los valores?, ¿Qué hacer para educarlos?, ¿Cómo conducir esta labor durante la preparación política ideológica del atleta? ¿Qué hacer para intencionar la integración del médico, el psicólogo, el fisiatra, el entrenador, los profesores docentes y demás personal de apoyo para la educación y formación en valores? Estas son, algunas interrogantes que muchos se hacen al encauzar su formación en las Escuelas Deportivas.

Se propone una metodología que posibilita la educación y formación en valores desde la preparación política ideológica de los deportistas, empleando para ello el contenido del *Programa Director para la educación en el sistema de valores de la Revolución cubana*, emitido por el Comité Central del Partido desde el 2007 y actualizado en el 2012, como documento rector para todos los organismos formadores.

Palabras claves. Educación y formación en valores, preparación política ideológica.

Introducción

[1]Revista Cuba Socialista. # 36 julio-septiembre 2005. Pág. 3

La sociedad cubana actual está sumida en la actualización de su modelo económico debido al complejo contexto nacional e internacional, lo que tiene gran impacto en la esfera social y afecta el entorno doméstico, la estructura socio-clasista, las tendencias demográficas, así como las conductas y valores sociales que se educan en el plano familiar y sobre todo en las nuevas generaciones, planteando nuevos desafíos a la sociedad, al sector educacional, incluido el sistema deportivo y a la función educativa de la familia.

Las manifestaciones de deterioro de valores en Cuba se deben a múltiples causas, sobre la esfera motivacional de los individuos confluyen disímiles estímulos y el modo en que impacten sobre ellos, se asimilen y se combinen con su ser individual es la manera en que proyectarán su actuación en cada momento de la vida y ante determinadas circunstancias.

Una de las ideas básicas expresadas por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz en el concepto Revolución se refiere a *defender valores en los que se cree al precio de cualquier sacrificio*[2], y para ello se hace necesario tener al menos un conocimiento mínimo de ¿Qué son los valores?, ¿Qué hacer para educarlos?, ¿Cómo conducir esta labor durante la preparación psicológica del atleta? ¿Qué hacer para intencionar la integración del médico, el psicólogo, el fisiatra, el entrenador, los profesores docentes y demás personal de apoyo para la educación y formación en valores? Estas son, entre otras, algunas interrogantes que muchos se hacen al encauzar el trabajo político ideológico en las Escuelas Deportivas.

Conocemos que esta labor educativa responde a una necesidad vital en el contexto actual donde prima una jerarquización en la escala de los valores morales, que ha propiciado comportamientos y actitudes contrarias a las normas éticas establecidas, así como a un resquebrajamiento de la disciplina en una parte de la sociedad cubana, de modo particular, en el sistema deportivo y en la Escuela Nacional de Gimnasia este fenómeno se manifiesta a partir de algunos modos de actuación y comportamientos no acordes a los requerimientos de la disciplina deportiva que se practica.

Es importante tener presente, que dada las características de las edades de los atletas de este centro, se requiere tener conocimiento de sus particularidades psicológicas y el nivel

[2]Revista Cuba Socialista. # 36 julio-septiembre 2005. Pág. 3

de formación de sus procesos de autorregulación y autovaloración, los cuales constituyen indicadores fundamentales de la asimilación y afianzamiento o no de los modos de actuación correspondientes a los valores morales educados.

Por tal razón se necesita de una metodología que posibilite la educación y formación en valores de estos atletas, de forma gradual, integrada y coherente, empleando para ello el contenido del *Programa Director para la educación en el sistema de valores de la Revolución cubana*, emitido por el Comité Central del Partido desde el 2007 y actualizado en el 2012, como documento rector para todos los organismos formadores.

Un Programa como este, *por la envergadura y nivel de integración de factores que alcanza, no tiene antecedentes en la práctica de nuestra sociedad*. Constituye *un nuevo reto en la labor política e ideológica que emana de las transformaciones de la sociedad cubana actual y sus perspectivas de desarrollo en todas las esferas*. El objetivo esencial *es contribuir, mediante su aplicación práctica, a reforzar la formación de un grupo de valores, considerados fundamentales por todos los factores involucrados en este propósito y que tienen dentro de su encargo social, tan alta misión.* No es un documento cerrado, traza pautas generales, pero ofrece la posibilidad de hacer cambios y adecuaciones en correspondencia con las peculiaridades de cada lugar. Es una guía para la acción.

Los que han trabajado en su aplicación, parten del criterio de que sería un idealismo aspirar a que por la sola aplicación de este programa se refuercen los valores que deseamos y necesitamos. El documento abarca sólo una parte del sistema de acciones que se realizan en la sociedad cubana para fortalecer y perfeccionar la formación integral de las nuevas generaciones, así como a los demás miembros de la sociedad cubana. Está dirigido a convertir gradualmente la sociedad cubana en una gigantesca escuela formadora de individuos con elevados valores y principios revolucionarios. No anula la responsabilidad individual en la solución de los problemas, propicia el diálogo y la conciliación de criterios.

Siendo consecuentes con la importancia que reviste para la sostenibilidad del programa social socialista escogido por la inmensa mayoría del pueblo, refrendado y ratificado en referéndum constitucional en el 2002 y tomando como base los principales resultados del mencionado estudio y la experiencia práctica de los investigadores y especialistas que

participaron, en el contenido de dicho Programa Director, por consenso, se definieron algunos valores universales de carácter general (patriotismo, honestidad, honradez, patriotismo, solidaridad, humanismo, justicia, responsabilidad, laboriosidad, dignidad), declarados fundamentales, sabiendo que no son los únicos a educar, pero que son indispensables para la formación integral de las nuevas generaciones de cubanos. A ellos el sistema deportivo les agregó la valentía, tenacidad y perseverancia.

Es importante conocer que este documento nació del criterio colectivo, se basa en los resultados de un estudio integral de la sociedad cubana, que marca el camino para trabajar de conjunto en aras de preparar mejor al ser humano para que participe de manera activa en su autoeducación y en la transformación social, responde a los intereses de la ideología de la revolución cubana, y tiene como pretensión trabajar para acercar el ser al deber ser con el apoyo de todos los agentes y agencias socializadoras, las cuales desde su objeto social despliegan acciones para contribuir a la educación y formación en valores.

No es un documento rígido ni cerrado, no da recetas particulares de cómo hacer las cosas, propicia las invariantes generales para la acción, las personas que lo elaboraron y los encargados de materializarlo son parte del pueblo y al mismo tiempo del problema, por tanto, son más objetivos al proponer las acciones para su solución, las que deben ser adecuadas en correspondencia con las características de cada lugar, personas y grupos sociales, sobre todo, da la posibilidad de renovación y perfeccionamiento continuo.

Esta ponencia propone una serie de recomendaciones metodológicas o pasos a seguir para las acciones a desarrollar en función de la educación y formación en valores, durante la preparación psicológica de los atletas de gimnasia artística, siguiendo las recomendaciones metodológicas del Programa director para la educación en el sistema de valores de la Revolución Cubana.

Desarrollo

En cualquier comportamiento del hombre son posibles los aspectos morales, los que se manifiestan en: los objetivos y propósitos, la elección de los medios, la organización de la actividad, así como sus resultados y consecuencias. Por tal razón, las relaciones morales se materializan en diferentes procedimientos de conducta.

A la educación moral contribuye el entorno social: los medios de comunicación masiva; la escuela; la familia; las actividades deportivas; las manifestaciones culturales, entre ellas la literatura, el arte, el cine, el teatro; la acción de las organizaciones estudiantiles y otras. Por un lado están las exigencias morales de la sociedad y del sistema deportivo cubano, y por el otro los intereses propios del individuo, el cual establece las relaciones hacia el trabajo, el estudio, el deporte, la sociedad, la adquisición de las normas y requerimientos sociales, los que se materializan en su conducta, el propósito es lograr que esas exigencias morales objetivas se conviertan en normas subjetivas de conducta de la personalidad, que se expresen en orientaciones valorativas, significados y posición interna.

De lo anterior se deduce que el comportamiento moral es una acción, pero no es cualquier acción, sino aquella que se valora positivamente desde posiciones morales y sociales. En el comportamiento y la actividad del hombre se ponen de manifiesto las relaciones morales objetivas, es decir, la correspondencia objetiva o no del comportamiento y la conducta de la persona con los intereses de la sociedad. Además la actividad moral no existe sola, ella actúa como una dirección o aspecto de cualquier otra forma de actividad del hombre.

En el siglo pasado, autores cubanos comienzan a incursionar en este tema, desde la filosofía se aprecia que los valores objetivos y subjetivos no son más que dos polos de la relación valorativa del hombre con el mundo: ... *"en su esencia ambas formas de manifestación del valor poseen simultáneamente un carácter objetivo-subjetivo o subjetivo-objetivo*[3]*"*, se afirma que la filosofía marxista establece la necesidad del análisis objetivo de los valores a partir del principio del determinismo aplicado a la vida social, del criterio diferenciador entre ciencia y valor, de su nexo interno y de los tránsitos recíprocos y las interacciones entre las dos esferas. De esta forma es posible, afirman las autoras, desmitificar los valores, eliminando su ropaje trascendente e intuitivo y hallar, tras las formas externas de su manifestación, su verdadero contenido, su "sustancia" en la actividad práctico-social de los hombres a lo largo de la historia.

Sobre los valores, su educación y expresión en los modos de actuación se ha debatido y evaluado con profundidad en los últimos años por investigadores como Chávez (2000),

3 Rodríguez Ugidos. Zaira. Obras. Filosofía Ciencia y Valor. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 1985

Batista (2001), Chacón (2002), Báxter (2003), Domínguez (2003), Fabelo (2003), Mendoza (2004) y otros, que se han dedicado a estudiar las peculiaridades en que se produce este proceso en el contexto social, escolar, familiar y comunitario, los resultados obtenidos han sido trascendentes para la sociedad cubana.

Se define al valor moral "*como significación social positiva, buena, en contraposición al mal, de un hecho, que orienta la actitud y conducta del hombre hacia el obrar bien y el mejoramiento humano*[4]". En esta definición influenciada por el ideario martiano, está presente la idea del bien, del bien hacer, del bien actuar, los valores morales se manifiestan en la personalidad en positivo, es decir la persona es humana o no lo es, es honesta o no lo es, es revolucionaria o no lo es, lo que se corresponde con el fundamento de esta ponencia.

Puede caracterizarse como un concepto cuya esencia es su valer, el ser valioso, es decir, el valor se refiere a aquellos objetos y fenómenos que tienen una significación social positiva y que contribuyen al redimensionamiento humano. Unos valores son políticos, otros éticos, estéticos, intelectuales, técnicos y religiosos, pues existen diferentes zonas de valor y diferentes dimensiones de los mismos. Podemos citar como ejemplos de valores: antimperialismo, dignidad, patriotismo, laboriosidad, responsabilidad, honestidad, honradez, humanismo (sensibilidad), justicia, solidaridad, bondad, belleza, creatividad, objetividad y otros.

Los valores son producto de la actividad práctica de los hombres, son la expresión concentrada de las relaciones sociales. Son objetivos porque objetiva es la actividad práctico material en la cual surgen, porque formulan las necesidades de la sociedad, las tendencias reales del desarrollo social. Su origen está en la realidad histórica y social, en un ser ideal que la trascienda. Este doble carácter del valor se manifiesta también en su estrecho vínculo con las necesidades humanas, a partir de las que surgen y se desarrollan.

Los valores, para Gilberto García Batista, "*constituyen una guía general de conducta, que se derivan de la experiencia y le dan un sentido a la vida, propician su calidad, de tal manera que están en relación con la realización de la persona y fomentan el bien de la*

[4] Chacón Arteaga. Nancy. Moralidad Histórica, valores y juventud. Publicaciones Acuario. Centro Félix Varela, La Habana, 2000

comunidad y la sociedad en su conjunto[5]*"*. A través de los valores el individuo se conoce a sí mismo, identifica sus necesidades y las posibilidades de satisfacerlas, al mismo tiempo que proyecta las condiciones ideales para ello, regulando su conducta en correspondencia con los contenidos valorativos asumidos.

Los valores son una compleja formación de la personalidad, contenida no sólo en la estructura cognitiva, sino fundamentalmente en los profundos procesos de la vida social, cultural y en la concepción del mundo del hombre, que existen en la realidad como parte de la conciencia social y en estrecha correspondencia y dependencia del tipo de sociedad en el que niños, adolescentes y jóvenes interactúan y se forman[6]*"*.

En tal sentido, en el Programa Director para el reforzamiento de valores fundamentales se definen los valores como *"representaciones ideales en la conciencia social e individual, sobre la significación positiva que tienen las cosas, los hechos, las relaciones y actitudes, para la persona, un grupo, clase social, la sociedad en su conjunto o la humanidad en relación con el medio ambiente. En el valor se integran los conocimientos, los sentimientos y las vivencias que mueven la voluntad y los modos de actuación de las personas en el logro de sus fines o metas, a partir de sus necesidades, intereses, aspiraciones y anhelos*". (Grupo Coordinador Nacional. 2012)

Además se esclarece que "*se forman en el proceso de interacción entre los hombres con el objeto de su actividad, en la producción y reproducción de su vida material y espiritual. Se convierten en formaciones internas del sujeto, acorde al nivel de desarrollo alcanzado, la experiencia histórico social e individual y el impacto de los factores de influencia educativa. Como orientadores y reguladores de la conducta, constituyen un sistema, pues guardan relación dinámica unos con otros, y conforman una jerarquía entre ellos, que es decisiva en los momentos de elección moral*"**.** (Comisión designada**,** 2006[7])

Las autoras operacionalizan la definición aportada por Esther Báxter sobre la *educación en valores entendida como la acción planificada, intencionada, sistematizada, orientada y controlada que ejercen en conjunto la familia y los factores comunitarios, para la instrucción y educación ética de las nuevas generaciones, se complementa en el ejemplo*

---

[5] Colectivo de Autores: La formación de valores en las nuevas generaciones. Una campaña de espiritualidad y de conciencia, Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 1996.

[6] Báxter Pérez. Esther. *¿Cuándo y Cómo educar en valores?* Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 2008. p. 9.

[7] Colectivo de Autores. Programa Director para el reforzamiento de valores fundamentales en la sociedad cubana actual. 2006.

personal en las actuaciones de los sujetos responsabilizados con su preparación y formación ideo-política, para elevar la conciencia y los niveles de participación política en Cuba. Sobre la importancia que se le concede al ejemplo en la formación ética de las grandes masas populares, Lenin refiere que…"*No se puede llamar a la masa a una acción- en el sentido concreto de la palabra y no en el sentido general- más que en el lugar mismo de la acción; ni se puede exhortar a la acción a los demás sin dar el ejemplo uno mismo y en el acto*[8]".

Al abordar cualquier problemática relacionada con la educación en valores es importante partir del individuo, de sus necesidades, gustos e intereses, el contexto en que vive y se desarrolla, para ejercer sobre él las influencias que potencien las funciones reguladoras y valorativas de su personalidad, en todas sus acciones. La esencia está en cómo se percibe al individuo y cómo se conduce a que asuma una posición y actitud coherente con los intereses supremos de la sociedad en que vive.

Educar en valores, mediante la labor educativa formativa no es una tarea fácil, para ello se requiere de un proceso activo, complejo y contradictorio que se desarrolla en condiciones históricas sociales determinadas, en las que intervienen diversos factores. Pero además, al individuo le toca una parte de disposición positiva para recibir esa gama de influencias que actúan sobre él, interiorizarlas y luego de ser asumidas como convicciones, exteriorizarlas en formas de conductas o manifestaciones coherentes y consonantes con las normas sociales, en el mismo sentido en que les fueron impactando, de manera que se logre un aprendizaje adecuado y una correcta asimilación de los influjos que sobre su persona han sido desplegados.

Hay una diferenciación importante que debe ser realizada por todos los que de una manera u otra son responsables de educar en valores. Se requiere establecer las relaciones entre los conceptos formación y educación[9], su análisis permite comprender que la educación es el proceso y la formación es el producto o resultado, se define como "*un proceso dirigido a la formación del hombre, concibiendo la educación como un fenómeno social históricamente condicionado, como núcleo del proceso socializador; que ejerce una influencia decisiva en la formación del hombre a lo largo de su vida, y debe*

[8] Ilich Lenin. Vladimir. ¿Qué hacer? Obras Completas. T, 1. Pág. 117. Editorial Progreso, Moscú.1961

9 Báxter Pérez. Esther. ¿Cuándo y Cómo educar en valores? Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 2008. p. 7-8.

prepararlo tanto para el logro de una incorporación personal y social activa, como para el disfrute y plenitud de todo aquello que se derive de la misma".

"*La formación es el resultado de la educación recibida que se evidencia en una posición activa en su aprendizaje y desarrollo, así como en la actitud positiva que se manifiesta en aspectos fundamentales de su vida, entre ellos la familia, el estudio, el trabajo y la patria*[10]". La práctica resulta, entonces, en un movimiento dual y recíproco que expresa el devenir humano, como proceso de objetivación y subjetivación de la realidad, de producción y reproducción de la vida social.

Existe una clara relación dialéctica entre necesidades, motivos, actitudes, las que se imbrican en el sujeto actuante, definiendo su modo de actuación en cada momento de su vida. Comprender esto y tenerlo en cuenta al orientar la labor educativa, es vital para cumplimentar los propósitos formativos que plantea el Programa Director para el reforzamiento de valores fundamentales.

Al planificar las actividades orientadas hacia la educación en valores, se deben tener en cuenta los niveles de la realidad social: la psicológica y la sociológica. Es decir, desde el punto de visto sociológico, los valores existen en la realidad como parte de la conciencia social, los que deben convertirse en formaciones internas del sujeto, de lo que se deduce que en su formación, las personas toman conocimiento de su esencia y construyen sus propios valores, es un proceso esencialmente ideológico, en indisoluble correspondencia con el sistema de influencias que reciba el individuo. Por ello se requiere tener en cuenta que en este proceso confluyen las acciones de los factores educativos, y si se desea alcanzar como meta suprema la preparación general integral y armónica de la personalidad, debe existir coherencia en el sistema de actividades planificadas para influir ideológicamente en los sujetos.

Cada actividad que realicen los factores en una escuela deportiva debe tener un intencionado sentido educativo orientado a la formación en valores, estructurada adecuadamente, definiendo los propósitos, las vías y métodos que se usarán para alcanzar sus fines, ubicando al ser humano (atleta) como sujeto y objeto central de toda la influencia educativa. En el entorno social y laboral se tienen determinadas metas a alcanzar en correspondencia con su objeto social, este resultado estará mediado,

[10] Báxter Pérez. Esther. ¿Cuándo y Cómo educar en valores? Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 2008. p. 4.

además, por la actuación individual y colectiva de los sujetos implicados, por el nivel de desarrollo de sus capacidades, conocimientos, habilidades, intereses, aspiraciones, propósitos, expectativas, entre otras, que regulan su comportamiento en cada momento.

Los modos de actuación profesional son las formas y procedimientos más generales de la actuación de un profesional que se manifiesta en cualquiera de sus campos o esferas de actuación, como la forma en que el profesional se relaciona con el objeto de la profesión[11].

En los modos de actuación se manifiesta una importante relación entre los problemas que tiene que resolver el profesional y la finalidad educativa de su proceso de formación, esta relación está mediada por los modos de actuación y estos deben estar impregnados de los valores morales, que son los que definen las relaciones e impactan en el resto de las dimensiones de los valores. No bastan la conciencia, las convicciones y las competencias, se requiere de la práctica, pues ésta permite realizar las trasformaciones que se producen en los estudiantes y también impregnar de valor la actuación profesional.

Los valores, no son "observables" directamente, es necesario inferirlos a través de los desempeños. Los modos de actuación se convierten en indicadores de la conducta moral y de la ética profesional. [12] (Batista N; 2010)

¿Cómo hacerlo?

1. Potenciar la educación integrada y coherente de todos los factores de influencia: la triada, profesores docentes, entrenadores y demás personal de apoyo.
2. Poseer un conocimiento mínimo de qué son los valores y cómo educarlos desde el entrenamiento deportivo.
3. El contenido de las actividades formativas no debe estar en contradicción con lo previsto para el entrenamiento en la etapa correspondiente.
4. Evaluación del comportamiento y el modo de actuación empleando los mismos indicadores que miden la calidad y efectividad de la ejecución técnica del ejercicio deportivo planificado por el profesor deportivo.
5. Aprovechar las potencialidades del entrenamiento, el trabajo en equipo, los requerimientos técnico-tácticos del ejercicio, así como el grado de dificultad, por

11 Castañeda, E. (2008) Enfoque sistémico del Diseño Curricular. ISPJAE

12 Batista, N (2010) Los valores en los modos de actuación del profesional. Ponencia presentada en el Congreso Universidad 2010, La Habana, Cuba

ejemplo, para educar el valor **responsabilidad** es importante que el atleta sepa su significado teórico y los principales modos de actuación ajustado a su deporte, ello facilita su aprendizaje y a la vez busque nuevas vías para perfeccionar su ejecución con limpieza, destreza y calidad.

Es importante la coordinación del trabajo educativo formativo entre todos los actores que ejercen influencia sobre los atletas porque juegan un papel esencial en su formación integral desde las primeras edades. Aprovechando un conjunto de métodos educativos sistematizados, dirigidos a:

***La conciencia*:** Se ofrecen argumentos necesarios y suficientes para que los atletas conozcan e interioricen el significado de los valores y los modos de actuación. Prevalece el componente cognitivo, el conocimiento.

***La actividad*:** Se desarrollan procesos comunicativos a partir de las interrelaciones que se establecen durante la realización de las tareas docentes, el entrenamiento deportivo, las asambleas educativas y talleres de reflexión y debate. Se motiva a la participación consciente, activa y reflexiva en las actividades. Prevalece el componente afectivo-motivacional y volitivo.

***La valoración*:** Dan la posibilidad a que los factores educativos, los atletas y los dirigentes estudiantiles valoren y comparen los resultados que se han ido alcanzando, sobre todo en las manifestaciones conductuales, a partir de su participación activa y consciente sistemática e integrada. Prevalece el componente axiológico y valorativo del sujeto.

Acciones para implementar el sistema de trabajo para educar en valores desde la preparación técnica.

- Diagnóstico integral para caracterizar los valores a educar.
- Elaboración del plan de entrenamiento tomando como referente la información anterior.
- Propiciar la participación activa y consciente de los atletas como sujetos del aprendizaje en cada uno de los momentos de desarrollo de las acciones.
- Aprovechar los mecanismos y procederes de cada factor de influencia formativa educativa en el atleta para introducir las acciones en el sistema de trabajo normal de cada cual y chequearlo a través de su sistema de control.

- Evaluar el impacto a partir de la transformación de los modos de actuación y del cambio logrado en su comportamiento y ejecución de sus ejercicios.
- Apoyarse en los indicadores que miden la eficiencia y el resultado del cumplimiento de la ejecución técnica a partir de la calidad, limpieza, destreza, habilidad y demás.
- Hacer sondeos y encuestas de apoyo al control del entrenamiento.

Conclusiones

La implementación del Programa Director para la educación en el sistema de valores, es una herramienta para la educación en valores en la sociedad cubana actual, lo cual significa participar en un legítimo proceso de educación social y desarrollo personal. Tributa a la formación de los valores vinculados a la identidad nacional, lo cual supone la necesidad de salvaguardar los logros de la Revolución y el sistema deportivo, la soberanía nacional, la justicia social e ir fortaleciendo la cultura integral y ciudadana de la población desde las edades tempranas, que se manifiesta en actitudes éticas, comportamientos apegados a la moral comunista y una consecuente participación política. La participación consiste en crear condiciones psicopedagógicas y sociales para que la labor educativa se lleve a cabo de forma óptima y efectiva, donde se articulen las diversas relaciones entre todos los factores que influyen en los atletas, que no se restringen al marco de los procesos educativos institucionales, sino que se extiende a los procesos de formación de una cultura ciudadana integral a escala social.

"La educación ha de ir a dónde va la vida. Es insensato que la educación ocupe el único tiempo de preparación que tiene el hombre, en no prepararlo. La educación ha de dar los medios de resolver los problemas que la vida ha de presentar. Los grandes problemas humanos son: la conservación de la existencia,--y el logro de los medios de hacerla grata y pacífica[13]".

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Batista Tejeda, N (2010) Los valores en los modos de actuación del profesional. Ponencia presentada en el Congreso Universidad 2010, La Habana, Cuba

[13] José Martí Pérez: Obras Completas t. 22, p 308. En: *Diccionario del Pensamiento Martiano* de Ramiro Valdés Galarraga. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 2007

2. Báxter Pérez. Esther. *¿Cuándo y Cómo educar en valores?* Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 2008. p. 9.
3. Báxter Pérez. Esther. ¿Cuándo y Cómo educar en valores? Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 2008. p. 4.
4. Chacón Arteaga. Nancy. Moralidad Histórica, valores y juventud. Publicaciones Acuario. Centro Félix Varela, La Habana, 2000
5. Colectivo de autores. Programa Director para el reforzamiento de valores fundamentales en la sociedad cubana actual. 2006.
6. Colectivo de Autores. Programa Director para el reforzamiento de valores fundamentales en la sociedad cubana actual. 2006.
7. Colectivo de Autores: La formación de valores en las nuevas generaciones. Una campaña de espiritualidad y de conciencia, Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 1996.
8. Hernández Mezonet. Emilia R**.** *Estrategia partidista para implementar el Programa Director para el reforzamiento de valores. Experiencia en el municipio Regla,* La Habana, 2013 Tesis en opción al grado científico de Doctora en Ciencias Pedagógicas**.**
9. Ilich Lenin. Vladimir. ¿Qué hacer? Obras Completas. T, 1. Pág. 117. Editorial Progreso, Moscú.1961
10. José Martí Pérez: Obras Completas t. 22, p 308. En: *Diccionario del Pensamiento Martiano* de Ramiro Valdés Galarraga. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 2007
11. Revista Cuba Socialista. # 36 julio-septiembre 2005. Pág. 3
12. Rodríguez Ugidos. Zaira. Obras. Filosofía Ciencia y Valor. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 1985

TÍTULO: EL DERECHO Y EL DEPORTE: UNA ACTUALIZACIÓN NECESARIA

Autores: Laura Gertrudis Naranjo Ramírez**;** **der1509@ucf.edu.cu**

Estudiante de la carrera Licenciatura en Derecho, Universidad de Cienfuegos

Resumen:

El deporte constituye, sin duda uno de los fenómenos sociales y económicos más importantes de los aparecidos en este siglo. Tanto en su vertiente de práctica personal, ocasional o cotidiana, como en su aspecto de espectáculo de masas, el deporte suscita el interés creciente de los ciudadanos y en su entorno se genera un complejo entramado de relaciones jurídicas de singulares características no suficientemente estudiadas. El deporte cumple un rol importante dentro del campo de la educación y la cultura, pero a su vez tiene una relación directa con otros derechos fundamentales como la salud, la recreación, el libre desenvolvimiento o el bienestar; cuya relevancia en la sociedad se da través de la asunción de valores y el desarrollo en la personalidad de quienes lo practican. Es así que, su estudio jurídico y la debida protección del derecho al deporte ya han tomado rumbos positivos a nivel internacional a través de tratados y pactos que lo respaldan; la presente investigación abordará la problemática que surge a raíz de su acogimiento en la constitución y el contexto actual, además de brindar algunos postulados elementales para su debido tratamiento.

Palabras clave: Deporte; constitución; derechos fundamentales; valores

Summary:

Sport constitutes, without doubt, one of the most important social and economic phenomena of those that appeared in this century. As much in its aspect of personal, occasional or daily practice, as in its appearance of mass spectacle, the sport provokes the growing interest of the citizens and in its surroundings a complex network of juridical relations of singular characteristics is generated not sufficiently studied. Sport plays an important role in the field of education and culture, but in turn has a direct relationship with other fundamental rights such as health, recreation, free development or well-being; whose relevance in society is given through the assumption of values and the development in the personality of those who practice it. Thus, its legal study and the due protection of the right to sport have already taken

positive directions at the international level through treaties and agreements that support it; The present investigation will address the problems that arise as a result of its acceptance in the constitution and the current context, as well as providing some elementary postulates for its proper treatment.

Keywords: Sport; Constitution; Fundamental rights; values

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos remotos, el hombre ha desarrollado destrezas para la supervivencia. A través del tiempo, estas habilidades se han canalizado en el deporte y en sus diferentes disciplinas que han mostrado la naturaleza del hombre y han redescubierto su verdadero potencial, a través de la búsqueda de valores, necesarios para la vida y la realización personal.

Dicha actividad deportiva es uno de los fenómenos más interesantes que la humanidad ha experimentado a lo largo de su existencia, teniendo repercusión en la vida social, política, económica y cultural de todas las sociedades y a grandes escalas. Son estos factores los que han motivado su análisis desde el punto de vista del Derecho Constitucional y los derechos fundamentales, para brindar un tratamiento jurídico adecuado al fenómeno deportivo tan complejo y diversificado.

Por si ello fuera poco como para despertar el interés de los juristas, el deporte se organiza como un cuerpo social homogéneo dotado de su propia normativa, configurándose como un afinado ejemplo de un ordenamiento jurídico espontáneo y con pretensión de autonomía. No obstante, el campo de las actividades deportivas y las estrechas relaciones existentes entre dos universos aparentemente tan dispares como son el Derecho y el Deporte, vienen siendo cuestiones que, a salvo de notables excepciones, son sistemáticamente desasistidos por la doctrina científica, atenazada, por un cúmulo de prejuicios que tienden a considerar como una «cuestión menor» este campo del actuar humano.

Por su parte, los poderes públicos destinan recursos cada vez mayores a la atención de las demandas colectivas en este campo, lo que se traduce en la emergencia de un buen número de órganos de la llamada Administración deportiva en los niveles nacional, provincial y local.

DESARROLLO

El deporte en los derechos humanos

Ha tenido diferentes espacios para su tratamiento, desde la declaración Universal de los Derechos Humanos en lo concerniente a los derechos de: tiempo libre (artículo 24), a la salud (artículo 25), a la educación (artículo 26) y a la cultura (artículo 27), sobredimensionando el rol del deporte a nivel mundial. Sumado a esto, destacamos el papel que cumplen las cartas, como la carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015) o la carta Europea para el deporte (1992); y los tratados, que en sus diferentes etapas han logrado canalizar la debida protección al deporte, entre estos tenemos: la Convención Internacional para los Derechos de la Infancia (1990) cuyos derechos comprenden el juego, actividades culturales, salud, entre otros; Educación Física y el Deporte (1978), subraya la importancia de la educación física y el deporte; La Convención Internacional para la Eliminación de Todo Tipo de Discriminación Racial (1965); El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) en lo referente a la protección al menor y adolescente y al más alto nivel de disfrute de salud física y mental, entre otros tratados. (Kidd, 2004)

Existe un compromiso de los países suscriptores en velar por los derechos de los niños, de la juventud, de los deportistas quienes son «considerados triunfadores en la paz» (Bosso, 1984, p. 8); y el acceso de las personas a realizar alguna actividad física, dejando en claro la importancia de vivir en una sociedad civilizada y democrática como refiere (Rubio, 2009, p. 43) «los derechos humanos son hoy un elemento esencial de lo democrático y, por tanto, donde los derechos son vulnerados o postergados no se puede admitir que haya democracia», en consecuencia no solo ha existido un auge en la regulación deportiva sino que esta se ha socializado. Así tenemos que el derecho al deporte se enmarca dentro de los derechos fundamentales – que según afirma (Castillo, 2005, p. 50) – está «inmerso en el debate jurídico» constitucional.

El deporte en la Constitución Cubana

El anteproyecto de la Constitución de la República, durante 1975 fue sometido a discusión pública donde participaron más de 6 millones de personas, y se formularon propuestas que llevaron a modificar 60 de los artículos propuestos.

El 15 de febrero de 1976 se celebró un referendo en el que votó el 98% de los electores, de los cuales el 97,7% lo hizo afirmativamente, alcanzando así su aprobación, mediante el voto libre, directo y secreto de la inmensa mayoría de éstos. Proclamándose como constitución de la República de Cuba el 24 de febrero de 1976.Más adelante, el 12 de julio de 1992 fue aprobada en sesión convocada al efecto, de la Asamblea Nacional del Poder Popular, la Ley de Reforma Constitucional

La Constitución también fue modificada con el fin de garantizar y ampliar el ejercicio de numerosos derechos y libertades fundamentales y los derechos civiles y políticos de los ciudadanos y extranjeros.

El 10 de junio del 2002, el pueblo de Cuba, en un proceso plebiscitario popular sin precedentes ratificó el contenido socialista de esta Constitución en respuesta a las manifestaciones injerencistas y ofensivas del Presidente de los Estados Unidos de América, e interesaron de la Asamblea Nacional del Poder Popular reformarla, para dejar expresamente consignado el carácter irrevocable del socialismo y del sistema político y social revolucionario por ella diseñado, así como que las relaciones económicas, diplomáticas y políticas con otro Estado no pueden ser negociadas bajo agresión, amenaza o coerción de una potencia extranjera, ante lo cual el órgano supremo de poder del Estado, en sesión extraordinaria, convocada al efecto, adoptó por unanimidad el Acuerdo No. V-74, por el que se aprobó la Ley de Reforma Constitucional el 26 de junio del 2002.

Desde su elaboración se concibe el derecho pleno a la práctica sistemática y gratuita de las actividades físicas (Educación Física, Deporte y Recreación).

En el capítulo I, en el que se establecen los fundamentos políticos, sociales y económicos del estado, su artículo 9 plantea que el Estado como Poder del pueblo, en servicio del propio pueblo, garantiza que no haya persona que no tenga acceso al estudio, la cultura y el deporte.

Por otra parte en el capítulo V encaminado a la educación y cultura, el artículo 39 refiere que el Estado orienta, fomenta y promueve la educación, la cultura y las ciencias en todas sus manifestaciones, se atiene entre los postulados los siguientes:

c) promover la educación patriótica y la formación comunista de las nuevas generaciones y la preparación de los niños, jóvenes y adultos para la vida social.

Para realizar este principio se combinan la educación general y las especializadas de carácter científico, técnico o artístico, con el trabajo, la investigación para el desarrollo, la educación física, el deporte y la participación en actividades políticas, sociales y de preparación militar;

g) el Estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos.

Por último; el capítulo VII establece los derechos, deberes y garantías fundamentales; en su artículo 52 plantea que todos tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación.

El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte en los planes de estudio del sistema nacional de educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación.

Concibiéndose un análisis profundo de la nueva Constitución de la República de Cuba, que está próximo a ser aprobado mediante referéndum el 24 de febrero de 2019 y que ha sido sometido a consulta en todo el país, teniendo como objeto actualizaciones a partir de la participación popular; es válido aclarar que en el Título III se le da un tratamiento a los fundamentos de la política educacional, científica y cultural, en su artículo 32, especificando en el inciso e) que se atiene a postulados como: orientar, fomentar y promover la cultura física, la recreación y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de las personas.

Seguidamente en el Capítulo II denominado Derechos, en su artículo 46, establece que todas las personas tienen derecho a la vida, la integridad física y moral, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz, la salud, la educación, la cultura, la recreación, el deporte y a su desarrollo integral.

Más adelante, en el propio capítulo, pero en el artículo 74 instituye que; las personas tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación como elementos esenciales de su calidad de vida.

Todo esto se materializa en los planes de estudio del sistema nacional de educación donde se garantizan la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y

el deporte como parte de la formación integral de la niñez, la adolescencia y la juventud.

El Estado trabaja para garantizar los recursos necesarios dedicados a la promoción y práctica del deporte y la recreación del pueblo, así como para la preparación y desarrollo de los talentos deportivos.

El estudio comparado de la Constitución de la República vigente en Cuba y la nueva propuesta de Constitución que entrará en vigor próximamente permite corroborar que existen diferencias sustanciales establecidas en cuanto a que el Estado como Poder del pueblo, en servicio del propio pueblo, orienta, fomenta y promueve la cultura física, la recreación y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de las personas, en cambio, la Constitución vigente restringe este postulado específicamente a los ciudadanos, imposibilitando a que otras personas no ciudadanas pero que residen en Cuba puedan disfrutar de ello.

En otro paraje, se establece que el Estado garantiza que no haya personas que no tengan acceso al estudio, la cultura y el deporte; sin embargo, en la nueva propuesta se establece como un derecho propio de cada persona, a la vida, la integridad física, y moral, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz, la recreación, el deporte y a su desarrollo integral.

Por otro parte se instituye que todos tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación, en cambio, en la nueva propuesta se establece ese derecho como un elemento esencial de calidad de vida para las personas, preocupándose por el bienestar de estas, su forma de vida y su mejor desenvolvimiento en la sociedad.

Es por ello que la nueva Constitución resulta un paso de avance respecto a las garantías sobre la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte como parte de la formación integral de la niñez, la adolescencia y la juventud, además de los recursos necesarios dedicados a la promoción y práctica del deporte y la recreación del pueblo, así como para la preparación y desarrollo de los talentos deportivos.

Situación jurídica actual del deporte en Cuba

Elementos novedosos en la situación jurídica actual del deporte revolucionario cubano se presenta a partir del 31 de marzo de 2014, cuando el Consejo de

Ministros, aprueba nuevos ingresos para los atletas, entrenadores y especialistas del deporte.

En consecuencia, entraron en vigor las normas jurídicas que instrumentan la política delineada por el Gobierno cubano con el fin de perfeccionar el deporte, generar fuentes de ingresos y buscar mayor rigor en las competencias.

Entre las disposiciones se encuentra la Resolución 24 del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), que define que “un atleta de alto rendimiento es aquel que está sometido a un elevado rigor de disciplina, tensiones, cargas físicas y psíquicas, con un impacto en su vida, para cumplir las exigencias técnicas y científicas de su preparación, con el propósito de alcanzar los más altos resultados deportivos. Se dedica a tiempo completo a la práctica de una modalidad deportiva, con espíritu de consagración, entrega y sentido de pertenencia”.

Y agrega que “los ingresos dependen de los resultados alcanzados en el deporte que practica. Cumple sus compromisos con los equipos nacionales y tiene la posibilidad de contratarse en otros equipos en el exterior, protegido por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y las federaciones deportivas, sin ser tratado como mercancía”.

Dicha Resolución incluye un reglamento cuyo objetivo es establecer las categorías deportivas de los atletas de alto rendimiento que sean miembros de las preselecciones nacionales, la Serie Nacional de Béisbol (SNB) y sus reservas, las cuales están en correspondencia con los resultados de los deportistas y determinarán el ingreso básico que este luego debe percibir:

Categoría 1: Atletas medallistas en Juegos Olímpicos.

Categoría 2: Atletas medallistas en Campeonatos Mundiales.

Categoría 3: Atletas medallistas en Juegos Multidisciplinarios Panamericanos.

Categoría 4: Atletas campeones en Juegos Multidisciplinario Centroamericanos y del Caribe.

Categoría 5: Atletas que forman parte de las preselecciones nacionales y de la

SNB.

Categoría 6: Atletas que son reservas de las preselecciones nacionales y de la SNB.

Según precisa la norma jurídica, esta categorización se hará anualmente y se actualizará a partir de los logros que alcancen los deportistas.

En otra de las Resoluciones, específicamente la 25 del INDER, se aprueba el reglamento que regula el sistema de contratación de los atletas de alto rendimiento. A partir del Contrato, firmado entre los deportistas, los directores de las escuelas superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento y de las direcciones provinciales de Deportes —según corresponda—, se reconocen los resultados de los deportistas, sus necesidades de preparación y confrontación deportiva, así como su formación integral y calidad de vida.

Se esclarece que todos los atletas mayores de edad serán contratados, y para los que no hayan arribado a los 17 años se establecerá un convenio de prestación social, que suscribirá su representante legal y donde igualmente se le reconocerán sus deberes y derechos.

Este contrato es de mutuo beneficio, tanto para el atleta como para el sistema deportivo cubano, porque en él se establece una serie de obligaciones a cumplir por ambas partes y es también una forma de protegernos ante los mercaderes internacionales del deporte.

Hasta el momento se tenía un reglamento colectivo, pero con los contratos se crean compromisos más firmes, con una fuerte base legal.

Importancia del conocimiento jurídico del Licenciado en Cultura Física

Desde el plan de estudio E, el trabajo orientado a la formación jurídica debe estar relacionada con el país y con su futura profesión y que esté vinculada a su actividad de aprendizaje dentro de cada disciplina. Para ello, es imprescindible que cada uno de los deportes que integra la disciplina, realice un tratamiento consecuente del marco legal que regula la práctica de cada uno de ellos a partir del reglamento que norman las Federaciones Deportivas y los Comités Olímpicos, así como las consideraciones que hay que tener en cuenta para la organización de las actividades deportivas en cuanto a los costos y su relación con el presupuesto asignado, lo cual constituye la base de la cultura económica necesaria para su actividad profesional.

CONCLUSIONES

El proyecto de Constitución en lo relacionado a la educación física, el deporte y la recreación brinda mayores garantías al refrendar desde el documento constitucional los derechos ciudadanos asociados a este tema. Dejando claro la responsabilidad del estado y del individuo en la consecución de los mismo.

El necesario proceso de perfeccionamiento en la Educación Superior, específicamente en el campo de la actividad física, es una necesidad para garantizar la continuidad del desempeño exitoso del deporte cubano, el cual es producto de una política estatal llevada a la práctica por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) mediante el Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte.

A partir de los cambios que experimenta la realidad cubana actual y con proyección futura reviste vital importancia la preparación del Licenciado en Cultura Física en los temas jurídicos asociados al deporte. Es recomendable el dominio de las cuestiones relacionadas con los deberes, derechos y garantías de los cuales goza este profesional. Es necesario actualizarse en las regulaciones existentes para ser contratados en el exterior y recibir el amparo legal.

Bibliografía

Asamblea Nacional. (2009). *Constitución de la República de Cuba.* La Habana: Pueblo y Educación.

Asamblea Nacional. (2018). *Proyecto Constitucional.* La Habana: Artes Gráficas "Federico Engels" .

Autores, C. d. (2011). Código de Derecho Deportivo. *311* , 1279.

Cabrera, J. (2016). *El contrato de trabajo deportivo. Un estudio sobre la relación jurídica entre el culb y el futbolista profesional.* Madrid: El Espectador.

Cervantes, C. P. (2017). *El derecho fundamental al deporte.* San Agunstín: Derecho y Cambio Social.

Clerc, C. (2012). *Derecho del Deporte o Derecho Deportivo. Su autonomía.* Buenos Aires: Revista de Derecho.

Consejo de Ministro. (2017). *Resolución No. 55 Regalamento Disciplinario para alumnos-Atletas.* La Habana: Gaceta Oficial.

Consejo de Ministros. (1961). *Ley No. 936 de creación del Instituto Nacinal de Deportes, Educación Física y Recreación.* La Habana: Gaceta Oficial.

Consejo de Ministros. (2017). *Resolución No. 54-2017 Regalamento Ramal de la Disciplina Laboral del sistema del INDER.* La Habana: Gaceta Oficial.

Consejo Nacional de Carrera. (2017). *Programa de la Disciplina Teoría y Práctica del Deporte. Plan E.* La Habana: Ministerio de Educación Superior.

Consejo SUperior de Deportes. (2015). *La legislación deportiva en Centro América y el Caribe.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Echeverri, S. L. (2015). *Derecho deportivo: una rama especializada del derecho pra los deportistas.* Cataluña: Opinión Jurídica.

Pachot, K. L. (2016). *El derecho constitucional al deporte en la doctrina y el derecho comparado.* México: Custiones Constitucionales.

Palomar, A. (2013). *Derecho del deporte.* Valencia: ARANZADI.

Real, G. (2016). *Principios y fundamentos del Derecho público del deporte.* Madrid: Garrigues.

Tuñón, L., Laiño, F., & Castro, H. (2014). *El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social.* Buenos Aires: Educación Física y Ciencia.

AFIDE 2019

LITERATURA E HISTORIA: UNA ALTERNATIVA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES “MANUEL FAJARDO”

LITERATURE AND HISTORY: AN ALTERNATIVE FOR THE STUDENTS INTEGRAL FORMATION IN THE UNIVERSITY OF SCIENCES PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.

Autores: M. Sc. Nélida Moraima Machín Quiñones.
M. Sc. María Blanca García Rubio.
M. Sc. Ana Esther Fernández Hernández

Profesoras auxiliares del Departamento de Idiomas
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo"

Resumen

La formación integral del futuro egresado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”debe constituir la tarea pedagógica esencial de todo docente en su desempeño profesional.Por sus potencialidades educativas se asume en el proceso de enseñanza aprendizajeel trabajo con textosliterarios relacionados con hechos históricos,fundamentalmente aquellos que reflejan la historia de Cuba y de la humanidad, que es, sin duda, el sostén ideológico de nuestro proyecto nacional.

Los textos que se proponen tienen como objetivo la formación integral de los estudiantes a partir de actividades intencionadas con las fechas históricas nacionales e internacionales para contribuir con este fin. Para ello se emplearon métodos científicos como el analítico sintético, análisis de documentos, histórico lógico, la observación, encuestas y entrevistas a profesores y estudiantes que facilitaron la selección de los textos y su tratamiento desde la clase.

La actualidad educativa demanda un profesional de perfil amplio que logre incorporar a la práctica educativa los más diversos y novedosos contenidos disponibles en todas las fuentes del saber, como lo son las obras de la literatura

nacional y universal.Las actividades propuestas contribuyen alrefuerzo de los valores y sus modos de actuación, garantizan el trabajo político ideológico desde una concepción participativa y posibilitan operar cambios en la apreciación valorativa de hechos históricos trascendentales que son la causa de conmemoraciones históricas, para alcanzar una cultura general e integral.

Abstract

Integral formation of the university future graduate must constitue the essential pedagogical task of any teacher in his (her) professional performance. Due to educational potential assumed In the teaching-learning process related to literary texts link to historical faets basically those thal reflects the humanity and Cuba history is the support, no doubts, ideology of our historical project. Proposal texts have as objective the students integral formation from intentional activities with national and international dates with this regard. Educational present requires a wide-ranging professional profil who achieves to educational practice incorporate the most various and novel contents availiable in all knowledge spheres such as universal national and international literature works. Proposal activities contribute to reinforcement of the values and its performance ways to guarantee the political - ideological work from a participative conception and make possible the changes around the valuation related to historical transcendental facts that constitue the cause of historical transcendental facts that constitue the cause of historical commemorations to achieve an integral general culture.

INTRODUCCIÓN

Formar profesionales dotados de una amplia cultura ha de concebirse como premisa fundamental en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. A partir del enfoque pedagógico en el nuevo Plan de estudio, se deben crear las condiciones para que los estudiantes se apropien de una herencia cultural, para que, una vez graduados, demuestren una alta calificación en su desempeño profesional y cualidades personales en correspondencia con los valores que defendemos, capaces de aportar a la cultura y la sociedad.

En el modelo de formación del profesional de la Cultura Física una de las premisas fundamentales para el diseño del plan de estudios E es el concepto de formación integral. Uno de los principios fundamentales para lograr un profesional integral lo constituye la unidad indisoluble entre los aspectos educativos e instructivosen el proceso de formación de un profesional comprometido con su sistema social. Por eso, los docentes han de centrar su labor en la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades en los estudiantes y, al mismo tiempo, en la formación de motivos, sentimientos, valores, normas de convivencia, patrones de conducta, entre otros, que hagan realidad el vínculo de lo cognitivo, lo afectivo motivacional, y lo volitivo.

En las actividades docentes es indispensable que toquemos la inteligencia y los sentimientos de los estudiantes y nada mejor para ello que el descubrimiento y el análisis del quehacer literario relacionado con la historia.

Sin embargo, los presupuestos teóricos y metodológicos, que sustentan en la actualidad la formación integral, el estudio de las diversas fuentes de información que abordan el tema a investigar, la observación directa permitió verificar dificultades, con especial énfasis en el trabajo con las fechas históricas a partir de textos literarios, situación de la que se tenía evidencias en el diagnóstico inicial. La identificación del problema generó entrevistas a profesores y encuestas a estudiantes en las que se evidenciaron que son insuficientes las actividades intencionadas con las fechas históricas y en relación con los estudiantes, desconocimiento de hechos trascendentales que son la causa de conmemoraciones históricas en especial las relacionadas con la historia de Cuba y también la universal que pudieran tener solución desde la clase a partir del trabajo con los textos literarios de tema histórico.

Con un necesario enfoque integral, insertados en la problemática del desarrollo de la sociedad cubana actual nos planteamos el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir desde la clase a la formación integral de los estudiantes de la carrera de Cultura Física y Deportes?

El objetivo propuesto es fundamentar la utilización de textos literarios de temas históricos a partir de actividades intencionadas con las fechas históricas

nacionales e internacionales que contribuyan a la formación integral de los estudiantes en la universidad de la Cultura Física y el Deporte.

El estudio de la historia patria, la universal, de figuras históricas, del pensamiento martianoa partir de textos y obras de la literatura evidencia su valor educativo, considerándola una vía privilegiada para acceder al conocimiento cultural y, con él, a nuestra identidad, a su memoria histórica desde la práctica educativa.

DESARROLLO

Entre los desafíos que tiene ante sí la humanidad está su propia existencia,el peligro radica en el poder destructivo del armamento moderno y la tendencia pragmática y egoísta, “en un mundo de cuerpos ocupados y almas vacías” como lo calificara Picón Salas.La cultura, la educación y los valores, son las armas que dan la posibilidad de transformar el mundo para hacerlo más humano, un hombre que piense y sienta.

El término cultura proviene del latín cultus que inicialmente significaba cultivar.*cultus significaba, también, el estado de un campo cultivado.*El sustantivo cultus adquirió el significado de cuidado al relacionarse con el constante esfuerzo que precisa el cultivo de un campo. Y pasó a significar culto en el sentido religioso (por el cuidado o culto constante de los dioses realizado por los sacerdotes). Por otra parte, pasó a considerarse culto todo ser humano que cultivase su espíritu. El hombre inculto sería como un campo sin cultivar, mientras que el hombre culto sería aquel que tendría cuidado de su espíritu.A ello se añade la dimensión social de la cultura, que cristaliza en la noción de «bienes culturales» o de «cultura material», y que presupone una acción colectiva, es decir, la colaboración de muchos en la comunidad humana.

Como creación humana."...Su alcance y definición está dado en todo lo que el hombre ha creado sobre la naturaleza y lo define y distingue en el reino animal. Quítenle al hombre la cultura y tendremos la fiera..." (Hart, 1996).Así, comprendemos la cultura tanto en el orden material como espiritual, y ello nos conduce a entenderla como medida del desarrollo humano, por cuanto supone el proceso permanente de humanización, de realización humana.

Nuestro Héroe Nacional en las Obras completas, t. 8, Ed. de Ciencias Sociales, La Habana, 1975, p. 281afirmó:

“Educar es depositar en cada hombre, toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer de cada hombre resumen del mundo viviente hasta el día en que vive, es ponerlo a nivel de su tiempo para que flote sobre él y no dejarlo debajo de su tiempo con lo que no podrá salir a flote, es preparar al hombre para la vida”.

Nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz en el III pleno de la UPEC insistió en que “…la cultura general debe ser integral, y por tanto no debe concebirse sin cultura política, conocimientos de la historia de la humanidad, su desarrollo, frutos y enseñanzas” …

Como se expresa en la nueva Constitución de la República de Cuba, nuestro proyecto Socialista está guiado por el ideario y el ejemplo de José Martí y Fidel Castro Ruz. El pensamiento de estos grandes hombres nos orienta en esta compleja tarea que es el proceso de enseñanza aprendizaje en la universidad, en una etapa única de la historia.Constituyen un instrumento esencial para el necesario análisis de las estrategias a seguir en cada una de las asignaturas del currículo.

Por lo expuesto anteriormente se defiende la idea de que en la formación del profesional de la Cultura Física y Deportes se debe priorizar el desarrollo integral del ser humano, con elevados valores y principios éticos. Las armas esenciales para lograrlo serán las ideas, las conciencias.

En la educación superior cubana (citado en el Plan de Estudio E de la carrera) el *concepto de formación integral*, en términos de paradigma, se define de la manera siguiente: la formación integral de los estudiantes universitarios debe dar como resultado, graduados 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 medioambiental; comprometidos y preparados para defender la Patria socialista y las causas justas de la humanidad, con argumentos propios y competentes para el desempeño profesional.

Historia y literatura y su poder formativo

La literatura y la historia guardan una estrecha relación. La literatura, por un lado, desde su campo específico ha prestado su voz para crear la narración histórica, algunas veces recreando hechos reales contados de forma literaria y otras creando ficciones, relatos inventados, pero empapados de un realismo, de un tiempo y un espacio históricos que a veces, son más reales y sustanciales que muchos de los acontecimientos que verdaderamente pasaron.

La literatura hace posible la representación de nuestra identidad cultural a través del tiempo, permitiéndonos escuchar las voces del pasado y conocer los progresos, las contradicciones, las percepciones, los sentimientos, los sufrimientos, las emociones o los gustos de la sociedad y de los hombres en las diferentes épocas.

La literatura, como lo afirmara Martí en su tiempo, expresa las necesidades, los logros, los anhelos de la humanidad, en una época determinada y en una sociedad concreta.

Sin la literatura, el lenguaje verbal quedaría reducido y empobrecido irremediablemente. Una sociedad sin literatura, una comunidad que no conozca la suya, en cualquiera de sus manifestaciones, estaría históricamente muda, carecería de desarrollo cultural. La literatura no es únicamente expresión de la sociedad, sino parte de la misma, ya que la humanidad también es la expresión de sí misma.

La literatura, como expresara Martí, es la lengua melódica de cada pueblo a lo largo de su historia. Por todo ello, conviene entenderla como información y como vivencia, como interpretación y como expresión, como reflejo de una realidad y búsqueda de la utopía.

En la sociedad, la literatura como forma artística ocupa un lugar especial al utilizar la lengua como medio de comunicación a partir de la cual, famosos escritores y escritoras han aportado su talento, su visión de la sociedad pasada, presente y futura. Por otra parte, la utilidad del estudio de la Historia en el tratamiento de lo educativo desde el contenido de las asignaturas para la formación integral (intelectual, social y afectiva) de los estudiantes a partir del trabajo con las fechas

históricas que constituyen celebraciones o aniversarios nacionales e internacionales, es un imperativo.

Enseñar Literatura e Historia a los jóvenes de hoy no es una tarea fácil en un contexto en el que se promueven con tanto énfasis el pragmatismo y el éxito asociado al logro económico y material, además, por no considerarlas importantes en el ámbito de la cultura física y el deporte. Sin embargo, debemos insistir en el poder formativo de estas asignaturas, no solo por las coincidencias de sus propios contenidos que forman mejores seres humanos sino por las capacidades intelectuales y actitudinales que su estudio desarrolla. Por ello, como una forma más eficaz y significativa de aproximar a los estudiantes a la Literatura y la Historia, proponemos una enseñanza interdisciplinaria entre ambas.

Literatura e Historia en el proceso de enseñanza aprendizaje

Solo se ama y se defiende lo que se conoce, por eso, el conocimiento de la historia de Cuba, la de América y la universal, es vital para la defensa de nuestra identidad nacional.Los saberes históricos transmiten la cultura artística y literaria y debe ser utilizado por nuestros profesores en el proceso de enseñanza aprendizaje.Hay que buscar métodos atractivos para acercar a las nuevas generaciones a la historia y enseñarles cuánto se tuvo que luchar y todavía se lucha para conquistar la verdadera independencia y mantenerla viva.

El estudio de textos de la literatura de temática histórica para los estudiantes de la UCCFD se ajusta al pensamiento de nuestro líder indiscutible sobre el complejo proceso de educar, en el que resulta una prioridad “sembrar valores, sembrar conciencias”, reafirmando su idea de que “sin educación no hay revolución” y que “la Revolución es hija de las ideas y de la cultura”. El papel de la cultura general integral y su relación directa con la formación moral, de valores y ciudadana, de las personas y en especial de los jóvenes es una realidad.

La manifestación principal de las insuficiencias en el trabajo con los hechos históricos en el proceso educativo se refleja en el compromiso con nuestra

historia, es limitar los estudios históricos a los profesores de Historia y el desconocimiento de sus potencialidades para dar respuesta a la formación integral y multifacética de los estudiantes en correspondencia con el modelo de actuación del egresado.

Pudiéramos resumir la importancia del tema con las palabras de GraziellaPogolotti en su trabajo *Si fuera maestra*… publicado el 31 de julio de 2016: … "Si fuera maestra, pensaría ante todo en conocer los escenarios que propone el panorama planetario contemporáneo para la conformación del destino de la especie, de los grupos humanos y las personas**…**Enseñaría a hurgar en lo más recóndito de los textos, en lo que dicen y sugieren" …

Raúl Castro Ruz, expresó:… *"Cada generación necesita de sus propias motivaciones y de sus propios valores (...) El recuerdo y la evocación del triste pasado en que vivieron otras generaciones de jóvenes tienen que ir acompañado por el precepto que les indique a los de hoy qué deben hacer en esta hora y qué les depara el porvenir".*

Los estudiantes pueden profundizar en la historia desde la literatura pues este acercamiento les permite despertar el interés por el pasado que son en el presente la causa de conmemoraciones históricas, no solo de la historia de Cuba sino también la universal, para comprender sus raíces culturales y la de otros países. Esto permite reafirmar el sentido de identidad. Deben conocer obras literarias sobre temas históricos de escritores importantes nacionales e internacionales para que puedan tomar como paradigmas a los grandes hombres que asumieron actitudes dignas y valientes. Como estudiantes universitarios tienen que desarrollar el hábito de la lectura y el deseo de saber más para enriquecer su universo cultural, mejorar la ortografía pues las obras literarias constituyen modelos para la propia escritura, desarrollar habilidades de comprensión textual, favorecer la educación del gusto estético y el interés por la investigación.

Los textos relacionados con historia y literatura permiten reflexionar, profundizar y comprender de una manera novedosa, flexible, amplia y adecuada los hechos históricos. La interacción entre ambas posibilita estrechar, promover y desarrollar relaciones interdisciplinarias entre estas áreas del saber.

La enseñanza de la historia: una responsabilidad compartida.

En una entrevista realizada al profesor Horacio Díaz Pendás, Premio Nacional de Historia 2012, titulada *Horacio y el arte de enseñar la Historia* por Raquel Marrero Yanes expresó:

"Enseñar Historia es un arte profundamente humano, donde la emoción y la pasión son ingredientes necesarios", asegura, convencido de que "hay que luchar por la utopía de lograr una cultura histórica, en la cual el pensamiento martiano sea un componente esencial, de que no sea en balde esforzarse por labrar en el alma humana porque la utopía, aun cuando para algunos parezca inalcanzable, tiene una cualidad extraordinaria: que ir en pos de ella nos hace avanzar".

Por su parte, Martí nos legó sabias palabras cuando escribió que: *"El espíritu de los muertos pasa a alentar el alma de los vivos. De amar las glorias pasadas se sacan fuerzas para adquirir las glorias nuevas".*

Y Fidel, refiriéndose a la batalla de Guisa, de finales de 1958, dijo:*…"Es la importancia que tiene el estudio de la historia, de las experiencias; la importancia que tienen las tradiciones combativas, porque ya se crea un espíritu, se crea una moral, se crea una convicción"…*

De estas reflexiones asumimos que la historia es recuerdo del pasado heroico, riqueza espiritual y fuerza inspiradora, que transforma en voluntad, en heroísmo, en patriotismo, en fidelidad la obra educativa. Enseñar el legado histórico es transmitir, cultivar y multiplicarlo para conservar y afianzar la Revolución.

La enseñanza de la historia tiene que convertirse en una responsabilidad compartida por todo el claustro de profesores de la universidad del deporte.

Propuesta de textos para el desarrollo de una cultura general integral desde la literatura y la historia en la universidad del deporte

Se seleccionóel texto literario*La Desmemoria* de Eduardo Galeano quehace referencia a los sucesos del primero de mayo,fecha histórica en la que se profundiza en la clase para darle salida a la labor educativa, el trabajo político-ideológico y el fortalecimiento de los valores en la formación de los estudiantes, en función de la formación integral.

La festividad del Día Internacional de los Trabajadores, se estableció en 1889 en París, en un acuerdo del Congreso Obrero Socialista, como lucha reivindicativa y de homenaje a los Mártires de Chicago. Estos obreros sindicalistas fueron ejecutados en Estados Unidos por su participación en la lucha por la consecución de la jornada laboral de ocho horas, que tuvieron su origen en la huelga iniciada el 1 de mayo de 1886 y su punto álgido tres días más tarde, el 4 de mayo, en la Revuelta de Haymarket.

Esta fecha se celebra en la mayoría de los países, en Estados Unidos no, en este país se acordó celebrar el día del trabajoel primer lunes de septiembre y se denomina *Labor Day,* organizado por la Noble Orden de los Caballeros del Trabajo (*Knights of Labor*).

El texto *La Desmemoria* de Eduardo Galeano en una estrecha relación entre historia y literatura propone esa búsqueda del saber sobre el pasado para rescatar los sucesos del primero de mayo.

En la obra de Galeano el contexto político y social está latente y lo reafirma cuando expresa: «Soy un escritor que quisiera contribuir al rescate de la memoria secuestrada de toda América, pero sobre todo de América Latina, tierra despreciada y entrañable».En la mayoría de sus libros la política se hace evidente a través de la expresión, es decir de las formas del lenguaje como vehículo de la literatura.

Para que siga latiendo, la historia cubana o la universal más trascendental y rescatar la verdad, hay que despertarla en las aulas,de forma tal que, los estudiantes puedan apropiarse de las armas esenciales para su formación integral: las ideas, las conciencias.

Además del texto que se propone, se recomienda la lectura de un conjunto de textos que amplían y complementan la comprensión del mismo.Los textos seleccionados son los siguientes:

1. *La desmemoria* de Eduardo Galeano
2. *Un drama terrible* de José Martí
3. Alegatos de los mártires de Chicago
4. *Primero de mayo: el recuerdo de los mártires de Chicago* del Dr. Fernando Durand Mejía ex-alcalde del distrito limeño de San Luís (2003 al 2010) - Lima Perú.
5. *Tumultuosa historia de un monumento*. Por Aarón Colechio/La Nave de la Comunicación.

El sistema de actividades propicia la búsqueda de información sobre Chicago, ubicación geográfica, características sobresalientes de esta ciudad, sucesos acontecidos el primero de mayo en 1886, las demandas de los manifestantes, el juicio, los alegatos de los obreros, la verdadera causa de la muerte, las leyes, la justicia. Propicia una auto-reflexión sobre la universalidad de este día excepto para los EEUU, sobre el poder y el papel de los medios de comunicación, de los historiadores, escritores, la literatura,para que sean capaces de reflexionar en cuanto a quiénes somos y con quiénes y con qué estamos comprometido.

Potenciar lo mejor del ser humano, desde el cultivo de la sensibilidad, los sentimientos y el gusto estético cumple con la exhortación martiana "…dése obra de espíritu a los pueblos, el verso que enamora, el discurso que atrae, la pintura que deslumbra, el drama que interesa, el paseo que calma, para que la vanidad, que reina en todo, se modere por la virtud de los asuntos que emplea...". (Martí, 1975, XII: 170). Se considera esta propuesta una vía para trabajar en pos de la formación de jóvenes integrales comprometidas con su tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Batlle Blanco Jorge Sergio. (2006). José Martí. Aforismos. Ciudad de la Habana. Centro de Estudios Martianos.
2. Castro, Fidel (2000). III Pleno de la UPEC. Resumen de Sara Más, Granma, julio.

3. Constitución de la República de Cuba (2019)
4. Galeano, Eduardo. La desmemoria en El libro de los abrazos. Ediciones La Cueva.
5. GraziellaPogolotti. (2016) Si fuera maestra… Publicado el 31 de julio en el periódico Granma.
6. Hart, Armando (1996). Hacia una dimensión cultural del desarrollo. Ediciones CREART.
7. Martí, José (1975). Obras completas, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
8. Machín Quiñones Moraima (2017). La literatura de temática deportiva: una alternativa con enfoque interdisciplinario. VII Convención Internacional de Actividad Física y Deporte AFIDE 2017, ISBN: 978-959-203-237-8 y en Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, ISBN 978 959-18-1210-0, Editorial Educación cubana, GICED-VRIP.
9. Mendoza Portales Lissette (2003). Axiología y Cultura en José Martí. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Filosóficas. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. Ciudad de La Habana.
10. _____ (2011). Preparación del maestro para la educación en valores: algunas reflexiones. Curso 1. Educación Cubana. Ministerio de Educación. ISBN 978-959-18-0600-0.
11. Ministerio de Educación Superior (2016). Plan de Estudio E. Licenciatura en Cultura Física.
12. Marrero Yanes, Raquel (2012) *Horacio y el arte de enseñar la Historia.* Entrevista realizada al profesor Horacio Díaz Pendás, Premio Nacional de Historia 2012.

AFIDE 2019

Título: Los valores humanos, reflejados en la personalidad, dedicación y logros de una persona con discapacidad.

Title: The human values, reflected in the personality, dedication and a person's achievements with discapacidad

Autores: Lic. Mayelín Delgado Grave De Peralta

M.Sc. Ananey Salas Quesada.

Ocupación: Comisionada de natación.

Dirección Particular:

Centro de trabajo: Dirección Provincial de Deportes.

Provincia: Santiago de Cuba

Taller en que participa: IV Taller Deportes y Sociedad. Deporte sostenible frente a la agenda 2030.

Resumen

Este trabajo refleja en su totalidad la voluntad e interesa de la atleta Yaumara Casero Sánchez, atleta con discapacidad motora, desde la base y por sobre todo después del accidente que la conllevó a un cambio de deporte, del ciclismo hacia la natación, siendo la etapa de aplicación de esta investigación desde el año 2015 hasta la actualidad, donde la salud, el seno familiar, la escuela, el Inder así como su iniciadora Ananey Salas jugaron un papel importante a que dicha atleta lograra alcanzar resultados relevantes. Evidenciando con esto los valores humanos que aún quedan en la sociedad cubana. El mismo tiene como objetivo dar a conocer la historia de una atleta discapacitada de natación desde sus inicios hasta la actualidad, así como promover la calidad de nuestros profesionales de la cultura física en el país a través de los valores humanos, se emplearon los siguientes métodos: Teórico dentro de este el análisis y síntesis y búsqueda de antecedentes bibliográficos, dentro del Empírico: la entrevista. En los resultados esperados se plantea que si se trabaja desde la base sobre los valores humanos con personas con discapacidad, partiendo de la actitud evidente que en cualquier deporte se

puede lograr formar atletas con calidad se alcanzan resultados relevantes como lo expuesto en este trabajo. Este trabajo tiene una gran importancia para los discapacitados que aún no se han decidido a practicar deporte, y poder valorar el esfuerzo, sacrificio y voluntad para los que ya están en las filas de diferentes disciplinas deportivas.

Palabras claves: discapacidad motora

Summary

This work reflects in its entirety the will and it interests of the athlete Homemade Yaumara Sánchez, athlete with discapacidad motorboat, from the base and for mainly after the accident that bore it to a sport change, of the cycling toward the swimming, being the stage of application of this investigation from the year 2015 until the present time, where the health, the family breast, the school, the Inder as well as its iniciadora Ananey Rooms played an important paper to that this athlete was able to reach outstanding results. Evidencing with this the human values that are still in the Cuban society. The same one has as objective to give to know the history of an athlete swimming discapacitada from their beginnings until the present time, as well as to promote the quality of our professionals of the physical culture in the country through the human values, the following methods were used: Theoretical inside this the analysis and synthesis and search of bibliographical antecedents, inside the Empiric one: the interview. In the prospective results he/she thinks about that if one works from the base about the human values with people with discapacidad, leaving of the evident attitude that in any sport you can be able to form athletes with quality outstanding results is reached as that exposed in this work. This work has a great importance for the discapacitados that have not decided still to practice sport, and to be able to value the effort, sacrifice and will for those that are already in the lines of different sport disciplines.

Key words: discapacidad motorboat,

Introducción

Una de las actividades o manifestaciones a que tienen derecho los ciudadanos, es la incorporación a la práctica del deporte, sobre todo en esta sociedad donde no solo se le da esta posibilidad sino que también se pueden estudiar carreras que tengan que ver muy de cerca con la Cultura Física.

En el caso de este trabajo es presentar la historia de una atleta discapacitada, evidenciando con ello que no solamente en el país tienen acceso al deporte los convencionales, sino que a los discapacitados también se le brinda esa posibilidad. Sobre todo si se tiene en cuenta que en la mayoría de los casos este tipo de actitud propende en gran medida a desarrollar todas sus potencialidades pese a sus deficiencias físicas y a la rehabilitación integral de los mismos, independientemente de que el individuo sea invidente, hipo acústico o limitado físico motor.

Para ello son muy importante los valores humanos que se definen a partir de la importancia como valor ético moral de la disposición del individuo para hacer las cosas necesarias. Opera en dos sentidos:

1-De manera espontánea cuando nos sentimos motivados y convencidos a realizar algo, como salir con alguien, organizar una reunión, iniciar una afición, o pasatiempo, asistir a un entrenamiento.

2-De forma consciente, cada vez que debemos esforzarnos a realizar algo.

Todo esto es la forma más pura del ejercicio de los valores humanos, porque llegamos a la decisión de actuar contando con inconvenientes

La voluntad es el motor de los demás valores, no solo para adquirirlos sino para perfeccionarlos, ningún valor puede cultivarse por sí solo si no, pues todo requiere de pequeños y grandes sacrificios realizados con confianza y voluntad.

Con este trabajo se pone de manifiesto que cuando se quiere se puede y si existe la voluntad se triunfa.

OBJETIVO:

Dar a conocer la historia de una atleta discapacitada de natación desde sus inicios hasta la actualidad, así como promover la calidad de nuestros profesionales de la cultura física en el país a través de los valores humanos y su significado.

DESARROLLO:

Teniendo claro que los valores humanos son todos **conceptos universales que controlan la acción del ser humano** y que trasciende más allá de las culturas y las sociedades, se tiene que una de sus virtudes es que elevan la vida de las personas a un **nivel** imaginable, la mayoría de ellos por no decir todos tienen una estrecha relación con lo ético y lo **moral** hasta un poco más haya como posturas filosóficas y religiosas.

Estos valores contienen una energía intrínseca y muy dinámica, tiene la particularidad que **no siguen las leyes de la ciencia**, es decir no hay una cierta cantidad y con el uso frecuente pueden agotarse, para nada, no se terminan, al contrario se multiplican al punto en que se apliquen día a día, trayendo beneficios solo para el emisor sino también para el receptor.

Aunque no se tiene estipulado un listado específico de los valores humanos, ya que **pueden variar dependiendo de la persona y la acción**, si hay unos cuantos que son los más utilizados y mencionados.

Honestidad: es el acto del ser humano en andar siempre con la **verdad** en base a lo que establece la ley, para ser honesto se necesita ser objetivo y respetar las diversas opiniones que exista.

Puntualidad: **estar a tiempo en el lugar pactado o acordado** y cumplir con las obligaciones por la que se requirió el acuerdo. La puntualidad es una característica

elemental para la convivencia con las personas que nos rodean y para **poder** alcanzar las metas y los compromisos que se asumen.

Humildad: son todas aquellas **personas modestas y respetuosas**, seres humanos que no tienen **ego**.

Paz: Este **estado** ocurre únicamente cuando no permanecen conflictos relacionados con la violencia. Su principal característica es la tranquilidad

Son solo algunos de tantos valores que existen en la sociedad, lo importante es siempre tenerlo presente y aplicarlos.

Los valores humanos son todos aquellos **actos que permiten la libre convivencia de los seres humanos en el mundo**, una de las características es que se multiplican cuando son usados, dado que ayudan a que exista una mejor **sociedad**, aunque existen tanto valores positivos como negativos, pero se tiene que los valores humanos son estos que comparten los seres humanos sin distinción de raza o cultura.

Yaumara Casero Sánchez, nace el 27 de agosto del 2001Cursó sus primeros estudios desde la vía no formal hasta el sexto grado en la escuela primaria Rafael Milán López, es promovida a la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE Capitán Orestes Acosta Herrera, donde practicabael deporte ciclismo.

Siendo atleta principiante de este deporte exactamente el día 28 de octubre del 2013,sufre en uno de los entrenamientos de ruta en la ciudad, el lamentable accidente en la intercepción de la Avenida de Las Américas y Avenida de los Desfiles por lo que tuvo que ingresar con urgencia en el Infantil Sur por el período de un mes, aunque los médicos hicieron ingentes esfuerzos para salvarle el miembro inferior derecho que quedó muy afectado, pero finalmente tuvieron que amputarlo, Esto ocasionó mucho dolor a su familia y a ella le trajo por consecuencia un trauma emocional que hizo que se negara a seguir practicando el deporte.

En el año 2016 gracias al tratamiento de los psicólogos y fisioterapeutas se reincorpora nuevamente a la práctica del deporte, perteneciendo a la ACLIFIM (Asociación Cubana de Limitados Físicos Motor) pero esta vez escogió el deporte tenis de mesa en el combinado deportivo Micro-II del Distrito José Martí con el profesor Frank Emilio Niná.

El Lic. Lorenzo Castillo Núñez metodólogo del deporte paralímpicos conjuntamente con la Msc. Ana Luisa Regueiferos Santisteban metodóloga paralímpica de la ACLIFIM coincidieron en que la atleta Yaumara Casero estaba preparada física y psicológicamente para la práctica de la Natación y deciden incorporarla a esta disciplina en la EIDE de la provincia con la profesora Msc. Ananey Salas Quesada especialista en natación, quien la inició en el año 2015 , aprovechando que su estado anímico estaba en condiciones de asimilar esa nueva enseñanza.

Comienza a entrenar este deporte con los atletas convencionales de la categoría 11-12 años siendo S-9 por su discapacidad, teniendo en cuenta su poco dominio en el nado debemos resaltar su disposición, interesa y voluntad con respecto a la nueva actividad en la cual se estaba desempeñando.

En el año 2017 participa en el campeonato nacional en Villa Clara alcanzando 3 medallas de oro, y con una mejoría resaltante de sus marcas personales. En la primera edición de los juegos escolares de atletas con discapacidad efectuada en La Habana también obtuvo 3 medallas de oro.

Teniendo en cuenta los resultados relevantes de esta atleta es promovida hacia la primera pre selección nacional en el mes de septiembre de ese mismo año. Actualmente continúa sus estudios y entrenamientos en el complejo de piscinas Baraguá siendo este el fortín de los mejores nadadores cubanos en la capital de nuestro país.

Participa en los juegos Caisa buscando la clasificación para los Juegos Parapanamericanos en Lima Perú en el año 2019, siendo clasificada directa y obteniendo varias medallas en los eventos que participo.

Hasta aquí una breve reseña sobre esta atleta que consideramos de mucho valor dentro del movimiento Paralímpico y que practican deporte, resaltando que a través y poniendo en práctica los valores éticos y morales que depende toda persona y sociedad, logró llegar y mantenerse donde los mejores y más capaces

Los valores son importantes para una **convivencia social armoniosa**. Sin los valores como referencia frente a nuestra forma de actuar individual y hacia los demás.

Los valores son características positivas de gran importancia que nos **ayudan a ser mejores individual y socialmente**. Se pueden enumerar muchos valores claves para la construcción de una mejor sociedad, pero siempre se debe tomar en cuenta que todos se encuentran interligados.

A continuación relacionamos algunos de los valores puestos de manifiesto por esta atleta para lograr estos resultados y perseverar en los logros que aún está obteniendo en su carrera deportiva.

1-El respeto es la capacidad de reconocer, apreciar y valorar a los otros teniendo en cuenta que todos somos válidos. El respeto es un valor que requiere de reciprocidad, lo que implica derechos y deberes para ambas partes. El respeto requiere aprender a escuchar a los otros cuidando todas las formas de vida diferentes. Es un valor importante para la sociedad, ya que genera apoyo y solidaridad en el grupo, entre alumno y profesor y sus resultados

2-El amor es uno de los valores fundamentales de la sociedad porque nos empuja a velar por la felicidad del otro. Las relaciones sociales se basan en los fundamentos de afectividad en las relaciones interpersonales que se mantienen en forma de amistad. El amor es un valor que induce el bienestar en los otros, ya que nos esforzamos por agradar y querer a todos los individuos que componen nuestra sociedad, en este trabajo se demuestra el apoyo de la institución (INDER), la familia, los médicos y todos los que aun apoyamos a esta atleta a pesar de su discapacidad a seguir su carrera y tener los logros alcanzados.

3-La libertad es un valor que nos ayuda a realizarnos como personas. La libertad individual se enmarca dentro de lo social. Esta dinámica está íntimamente relacionada con el respeto y la responsabilidad. Si una sociedad no tiene la libertad como uno de los valores más importantes, esta se torna represiva y dictatorial limitando la realización personal y social, esta atleta tuvo oportunidades de transitar por varios deportes y gracias a la iniciativa y decisión de varios factores ha alcanzado llegar y superarse a sí misma sobre todas las circunstancias.

4-La justicia es un valor importante porque busca el equilibrio entre el propio bien y el de la sociedad. La justicia da a cada ciudadano lo que le corresponde para suplir sus necesidades básicas para que pueda aportar a la sociedad. La justicia implica conjugar la libertad individual, la igualdad y la interdependencia de cada miembro de una comunidad, gracias a la puesta en práctica de este valor por los directivos de nuestra entidad (INDER) esta atleta ha llegado a su superación tanto deportiva como profesional, ya que estudia una carrera y sigue cosechando éxitos deportivos en una escuela lejos de su familia y todo su entorno emocional, pero con toda la guía y ayuda necesaria para su desarrollo.

5-La tolerancia es el valor que concede dignidad, libertad y diversidad en una sociedad, asumiendo que todos somos diferentes. La tolerancia significa que abrazamos opiniones, estilos de vida y creencias diferentes a las nuestras para relacionarnos como seres humanos. Estamos refiriéndonos a una atleta con discapacidad motora, pero que goza de todos los beneficios éticos, morales y sociales que los convencionales, por lo mismo este valor está muy presente en todos los ámbitos de su vida diaria.

6-La equidad es tratar a todos por igual, independiente de su clase social, raza, sexo o religión. La equidad es un valor fundamental para reforzar el respeto a las características particulares de cada individuo y dar un sentido más profundo a la justicia como derecho fundamental. Este valor se manifiesta con todos los que de una forma u otra hemos sabido recompensar el esfuerzo, sacrificio y abnegación que esta atleta ha sabido demostrar en su vida deportiva.

7-La paz es un valor que busca formas superiores de convivencia. Es un ideal que evita la hostilidad y la violencia que generan conflictos innecesarios. La paz es la base para la armonía consigo mismo y con los demás para tener una vida serena y tranquila agradeciendo la existencia. Ver el valor Tolerancia

8-La honestidad es un valor social que genera acciones de beneficio común y se refleja en la congruencia entre lo que se piensa y lo que se hace. La honestidad propicia un ambiente de confianza si existe la sinceridad para uno y para los demás. La seguridad y credibilidad que la honestidad genera ayuda a la construcción de una sociedad que valora la verdad, sin engaños ni trampas.

9-La responsabilidad significa asumir las consecuencias de nuestros actos y cumplir con nuestros compromisos y obligaciones ante los demás. La responsabilidad como valor nos hace conscientes sobre las implicaciones, los alcances y los aspectos críticos que conllevan nuestras acciones y decisiones tornando al ciudadano más maduro y más ético. En esta atleta es más que evidente este valor, ya que en el desarrollo de este trabajo se pone de manifiesto el paso por la vida de esta atleta a pesar de su corta edad.

10-La lealtad es un valor que se relaciona con la formación de carácter. La lealtad es la fidelidad que se tiene en las acciones y comportamientos individuales y sociales para ser dueños de la propia voluntad. La lealtad impulsa a la consecución de objetivos que caracteriza a un emprendedor, ejemplo claro es esta atleta, Yaumara Casero Sánchez

Métodos Empleados

1-Teórico: Análisis y síntesis - búsqueda de antecedentes bibliográficos.

2-Empírico: La entrevista.

Aporte Social

Promover que cualquier persona con diferentes tipos de discapacidad puede ser socialmente útil en el deporte u otra esfera de la vida, empleando los valores humanos y sociales que ayudan y aportan a la persona en toda su vida social.

CONCLUSIONES.

Podemos decir que este trabajo tiene una gran importancia para los discapacitados que aún no se han decidido a practicar deporte y poder valorar el esfuerzo, sacrificio y voluntad para los que ya están en las filas de diferentes disciplinas deportivas, pero la realidad de la historia es que para lograr llegar a un rendimiento deportivo se requiere entrenamiento, entrega y la puesta en práctica de los valores humanos, éticos y sociales que al igual que esta atleta ayudan a una mejor adaptación a la vida en nuestra sociedad. La atleta Yaumara Casero Sánchez es un ejemplo de dedicación de ahí los resultados obtenidos a partir de su integración a la disciplina de natación representando a su provincia en los eventos programados.

RECOMENDACIONES.

Hacer una historia de vida de aquellos discapacitados que se dedican a la práctica de diferentes disciplinas como referencia para la realización de investigaciones relacionadas con el tema y como estímulo para los mismos al pasar a la historia del deporte para discapacitados en el país.

-Reforzar la necesidad de elevar la conciencia de la población hacia las personas con discapacidad en la esfera del deporte.

-Reforzar la conciencia sobre el empleo y aplicación de los valores humanos en los atletas y población en general, para una mejor convivencia, respeto y armonía en nuestra sociedad.

Bibliografía

1- Revista informativa Cuba Ahora.

2-Joel García: Nadar y nadar en Cuba.

3-Portal Deporte Cubano CINID-INDER

4-Olimpiada del Deporte Cubano

5-https://concepto.de/valores-humanos/#ixzz5jTWbRqjg

Anexos

1-Imaday Núñez González: - 5 medallas de Oro a nivel nacional Cuba 98´

-Campeona Centroamericana Maracaibo 98´

-Bronce en Copa del Mundo changay 2006

2-Fotos y Videos: Ver Power-Point

1er Juegos Escolares para personas con discapacidad (Año 2017)





AFIDE 2019

Título: Tarea Vida una visión desde la EPEF ¨Manuel Fajardo Rivero¨ de Santiago de Cuba.

Autora: MSc. Niria Argibay Riveron

Centro. EPEF

Provincia: Santiago de Cuba

Correo: direpef@inder.cu

Telefono:22668100

Temática: Medio ambiente y Deporte**.**

Taller: IV Taller Deporte y Sociedad

Resumen

El trabajo está **relacionado con el tema medioambiental** para la EPEF de Santiago de Cuba, **con vista a desarrollar en nuestros estudiantes y trabajadores una conciencia de cuidado hacia el medio ambiente potenciando una cultura relacionada con los diferentes conceptos y problemáticas que afectan a nuestro planeta tierra; en nuestro país se materializan en el plan del estado cubano Tarea Vida.** Se utilizaron métodos teóricos y empíricos como el (Histórico Lógico, Análisis y síntesis, Observación científica, Entrevistas, Encuestas, Búsqueda en INTERNET y folletos). La investigación tiene como objetivo elaborar un conjunto de acciones que permiten promover la Tarea Vida en nuestro centro, las mismas se materializan en los diferentes procesos del centro como son: actividades metodológicas, reuniones de padres, cursos de capacitación y superación, consejos de dirección, la vía curricular, matutinos, eventos, asambleas de la FEEM, etc, permitiendo elevar la preparación y motivación de estudiantes y trabajadores relacionada con el tema. Este trabajo además de que ha contribuido a que se alcance un mayor conocimiento sobre el plan del estado para el enfrentamiento al cambio climático, ha suscitado reflexiones, estimulado el análisis, y lo más importante, motivado a una actuación responsable hacia el medio ambiente orientada al desarrollo sostenible y a favor de nuestro entorno. Permite que la escuela integre la dimensión ambiental en el sistema educativo como futuros profesores de

Educación Física. Se utilizaron documentos, fotos, videos, materiales de trabajos anteriores realizados en el centro y fuera de este, y se encuentra en una etapa de generalización.
Palabras claves: medio ambiente, tarea vida, acciones estratégicas.

Summary

The work is related to the environmental issue for the EPEF of Santiago de Cuba, with a view to developing in our students and workers a conscience of care towards the environment, promoting a culture related to the different concepts and problems that affect our planet earth; in our country they are materialized in the plan of the Cuban state Tarea Vida. Theoretical and empirical methods were used (Logical History, Analysis and synthesis, Scientific observation, Interviews, Surveys, INTERNET Search and brochures). The research aims to develop a set of actions to promote the Task Life in our center, they are materialized in the different processes of the center such as: methodological activities, parent meetings, training and improvement courses, management tips, curricular, morning, events, meetings of the FEEM, etc, allowing raise the preparation and motivation of students and workers related to the subject. This work, in addition to having contributed to a greater knowledge of the state's plan to face climate change, has provoked reflections, stimulated analysis, and most importantly, motivated a responsible action towards the environment oriented towards sustainable development and in favor of our environment. It allows the school to integrate the environmental dimension in the educational system as future teachers of Physical Education. Documents, photos, videos, materials from previous work carried out in the center and outside it were used, and it is in a stage of generalization.

Introducción

Posiblemente ningún tema ha concitado tanto interés y compromiso mundial como ha sido y es el relacionado con los problemas del medio ambiente. El cuidado y la utilización de los componentes del medio ambiente tienen

implicaciones políticas, económicas, sociales, éticas y morales, que no escapan a ningún habitante del planeta.

Es una realidad insoslayable que el medio ambiente nos pertenece a todos, nos afecta a todos y, por tanto nos concierne a todos.

En nuestro país constituye una prioridad el cuidado del medio ambiente y en la **Constitución de la República de Cuba** aparece:

Artículo 27.- El Estado protege el medio ambiente y los recursos naturales del país. Reconoce su estrecha vinculación con el desarrollo económico y social sostenible para hacer más racional la vida humana y asegurar la supervivencia, el bienestar y la seguridad de las generaciones actuales y futuras. Corresponde a los órganos competentes aplicar esta política.

Es deber de los ciudadanos contribuir a la protección del agua, la atmósfera, la conservación del suelo, la flora, la fauna y todo el rico potencial de la naturaleza.

En el XXX Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2018-2019 del INDER, se hace referencia a la necesidad de implementar en cada institución escolar La Tarea Vida la que en nuestro centro se ha venido trabajando mediante diferentes actividades que se materializan en las diferentes acciones que propone esta investigación. La Tarea Vida tiene un alcance y jerarquía superiores a los anteriores elaborados

A partir de la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo (CNUMAD), también conocida como Cumbre de la Tierra, que se celebró en junio de 1992 en la ciudad de Río de Janeiro, se unieron las voluntades políticas de la gran mayoría de los países para definir líneas de acción dirigidas a alcanzar el desarrollo sostenible, concepto que recibió el reconocimiento mundial en este foro.

Tarea Vida: Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático, aprobada por el Consejo de Ministros el 25 de abril de 2017, está inspirada en el pensamiento del líder histórico de la Revolución cubana Fidel Castro Ruz, cuando en la Cumbre de La Tierra en Río de Janeiro, el 12 de junio de 1992 expresó: "…Una importante especie biológica está en riesgo de desaparecer por la rápida y progresiva liquidación de sus condiciones naturales de vida: el hombre…"

Tarea Vida: por el futuro de Cuba y el mundo

Con cinco acciones estratégicas y once tareas, encaminadas a enfrentar las afectaciones en las zonas vulnerables, se presenta este proyecto integral en el cual se identifican zonas y lugares priorizados, y que incluye asegurar e implementar una base jurídica que contempla la actualización de la Ley 81 del Medio Ambiente y un nuevo decreto para la protección de las zonas costeras

En Cuba, se han dado pasos en cuanto a la Gestión Medioambiental en lo adelante GMAE y así lo demuestran los hechos siguientes:

- Existe voluntad política para la GMAE en sectores claves de la economía.
- Se cuenta con potencial científico adecuado.
- Existe la Red Nacional de la Producción más Limpia.
- Existencia de una legislación ambiental rigurosa.
- Se incorporó como un subsistema en el Sistema de Perfeccionamiento Empresarial a la GMA;
- Se establecieron, en términos de Decreto, los requisitos a cumplir para que las entidades tengan una gestión ambiental adecuada.

El presente trabajo se realiza con el fin de elevar la cultura ambientalista (ahorro, toma de decisiones) de todo el personal del centro, tanto trabajadores, estudiantes y directivos así como la implementación del proyecto del estado cubano Tarea vida.

Para la detección de las dificultades se aplicaron diferentes instrumentos entre los que se encuentran: la entrevista, el diagnostico de elementos claves relacionados con el tema, la observación de las áreas por dentro y fuera de la construcción principal. Se utilizaron elementos de comparación de antes y después de fenómenos atmosféricos y de trabajos de reparación, entre otros. Se creó una Comisión Medioambiental que en el desempeño de las diferentes tareas posibilitaron la detección de las siguientes insuficiencias.

Insuficiencias

- Salida a través del plan de estudio temas relacionados con el medio ambiente.
- Salida a través del trabajo metodológico de temas relacionados con el medio ambiente para la superación del personal docente y capacitación del no docente.

• Desconocimiento general de vías y acciones para la protección del medio ambiente.
• Las condiciones ambientales como son: el calor por la poca ventilación de los locales.
• Carencia de agua potable, así como su almacenamiento provocando que se interrumpa el proceso docente-educativo.
• Derrame de aguas albañales.
• Los olores fuertes y desagradables en el área docente.
• Las ondas de ruido principalmente en el área docente.
• La no implementación de la Tarea Vida en el centro.
• Terminación apropiada en las labores de construcción del centro como son las conexiones de agua del primer piso provocando derrames de agua en el recorrido de los trabajadores y alumnos.
• Pase a alumnos internos por falta de este recurso imprescindible como el agua para la higiene de esta área del centro.
• Uso incorrecto del uniforme
• Afectaciones en el docente por la existencia de olores desagradables y no poder usas los servicios sanitarios de una manera higiénica.

Problema científico

¿Cómo promover la Tarea Vida en la EPEF "Manuel Fajardo Rivero" de la provincia Santiago de Cuba?

Métodos utilizados

Teóricos: Histórico-lógico, Análisis y síntesis.

❖ Histórico-lógico: Fue utilizado para poder determinar los momentos esenciales y las tendencias que han prevalecido a la hora de analizar las problemáticas medioambientales, y la orientación educativa laboral y familiar para formación de los valores relacionados con el tema.

❖ Análisis y síntesis: Se emplea con el objetivo de realizar un estudio y análisis de los aspectos vinculados con el tema, sintetizando la información

adquirida , destacando la orientación educativa hacia estudiantes, trabajadores y la familia desde la escuela.

Empíricos: Observación científica, entrevistas y encuestas.

- Observación científica: Dirigida para obtener conocimientos acerca del modo de actuación tanto de estudiantes, trabajadores y la familia de los diferentes elementos que necesitamos para nuestro trabajo y poder dar una explicación científica de estos. Asi como de determinación de las insuficiencias relacionadas con aspectos medioambientales presentes en el centro que corroboran la existencia del problema.

- Encuestas: Se realizan a padres, estudiantes y trabajadores con el objetivo de obtener información acerca del conocimiento que poseen sobre de los principales problemas medioambientales que existen y la implementación de la Tarea Vida en nuestro país y en nuestro centro.
- Entrevistas: Para conocer los conocimientos que se tiene sobre conceptos esenciales relacionados con el medioambiente y la Tarea Vida por parte de especialistas y directivos.

Desarrollo

Desde hace varios cursos en nuestro centro se realizan acciones relacionadas con el tema medioambiental, con vista a desarrollar en nuestros estudiantes y trabajadores una conciencia de cuidado hacia el medio ambiente además de desarrollar en ellos un cultura relacionada con los diferentes conceptos y problemáticas que afectan a nuestro planeta tierra. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos como el (Histórico Lógico, Análisis Documental, Búsqueda en Internet y folletos).Estas acciones se proyectan en el plan de trabajo anual y se planifican nuevas actividades según dificultades que se detecten.

Las medidas de adaptación, mitigación y enfrentamiento a las nefastas consecuencias del cambio climático no son novedad en un país como Cuba donde, por ley y convicción, la sostenibilidad socioeconómica siempre se asocia al

compromiso con el medio ambiente. El Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático (conocido como la Tarea Vida) fue aprobado por el Consejo de Ministros y por la Asamblea Nacional del Poder Popular el 25 de abril de 2017.

El cambio climático perjudica particularmente a 119 asentamientos humanos, de los cuales 20 se prevé que desaparezcan para el año 2100. El 82 % de las playas arenosas en el país se encuentran erosionadas, es palpable el deterioro de las crestas de coral en varias zonas y el retroceso de la costa como promedio de 1,2 metros por año. La Tarea Vida contempla cinco acciones estratégicas encaminadas al ordenamiento de los asentamientos costeros y las tierras de uso agropecuario amenazadas, y 11 tareas priorizadas.

Las acciones estratégicas incluyen no permitir nuevas edificaciones en los asentamientos costeros amenazados**;** desarrollar concepciones constructivas adaptadas a las inundaciones costeras para las zonas bajas**;** y adaptar las actividades agropecuarias a los cambios en el uso de la tierra producidos como consecuencia de la elevación del nivel del mar y la sequía. Asimismo, el plan apunta a reducir las áreas de cultivo cercanas a costas o afectadas por la intrusión salina**,** y planificar los procesos de reordenamiento urbano de los asentamientos e infraestructuras amenazados.

La ley 81º Ley Marco del Medio Ambiente del 11 de Junio de 1997 en su artículo 44 establece el sistema de inspección ambiental estatal promueve acciones de concertación, autorregulación y los compromisos voluntarios de las personas naturales o jurídicas, cuya actividad repercute significativamente sobre el medio ambiente.

Por lo antes expuesto se proponen las siguientes acciones para llevar a cabo en la EPEF ¨Manuel Fajardo Rivero¨.

En la realización de este trabajo están inmersos los trabajadores y estudiantes del centro para la aplicación de las diferentes acciones que se proponen las que se consultan con la Comisión Medioambiental la que constituye la Cátedra del Medioambiente del centro.

Acciones:

1. Se constituyó la cátedra medioambiental del centro.

2. Se incluyen en el plan de trabajo anual las acciones a desempeñar relacionadas con el medio ambiente.
3. Se elaboró un material docente relacionado con la sequía (esta elaborado desde el 2016 presentado en evento de FORUM 2017 obtuvo mención)
4. Se propuso una Metodología para potenciar una actitud responsable ante desastres naturales (diplomado)
5. Aula Martiana: Generalización del pensamiento martiano que va de la mano con la sociedad y el medioambiente (expuesta por trabajadores mención especial)
6. Aula Martiana: El pensamiento orientador de Martí sobre sociedad. y medioambiente (expuesto por alumnos del 392 curso 2016-2017, obtuvo relevante)
7. Se creó la Mascota para el medioambiente del la EPEF “Manuel Fajardo Rivero”
8. Se impartió: Taller: Conceptos básicos relacionados con el medioambiente PM(se realizó un diagnóstico)
9. Se impartió: Taller para el meteoro 2016 con temas relacionados con los sismos y desastres naturales a estudiantes y trabajadores.
10. Se elaboran estrategias medioambientales por comunidades de los alumnos en la asignatura de Metodología de la investigación.
11. Se impartió: Talleres y eventos sobre ITS, VIH, alcoholismo, drogas (estudiantes y trabajadores proyecto educación sexual, con especialistas)
12. Evento de Mujeres Directivas La mujer en las obras por el 500 aniversario de la fundación de la ciudad.
13. Creación de Círculo de Interés: Medio Ambiente y Salud en las Escuelas Deportivas.(segundo lugar)
14. Se imprimió: Material de Consulta: Tarea Vida contiene 5 acciones estratégicas y 11 tares fundamentales (presentar biblioteca) (solo un año de creado 25/abril/2017)
15. Se utilizó en el curso 2017-2018 en las clases de Recreación, metodología de la investigación, Computación, Análisis de Datos y otras con el objetivo del estudio y la divulgación de este material

16. Taller sobre la Tarea Vida en los departamentos y en reunión del Consejo de Dirección, abordó efectos y vulnerabilidades que genera el calentamiento global en la región oriental, ya que los estudios están encaminados hacia la bahía santiaguera, el municipio costero y montañoso de Guamá y el sector costero Siboney-Laguna de Baconao. (se escogieron esas zonas por la alta vulnerabilidad que presentan ante eventos hidrometeorológicos), (tenemos estudiantes en estas localidades)
17. Se impartió: Taller sobre la Tarea Vida en los departamentos y en reunión del Consejo de Dirección con el objetivo de abordar temas sobre las insuficiencias que existen en el centro y recoger opiniones de los trabajadores relacionadas con las posibles soluciones, se reflejaron en el Plan de Prevención.

Valoración económica y aporte social.

Se elaboró un conjunto de acciones relacionada con el tema medioambiental, estas acciones se sustentan en una biblioteca digital que contiene múltiples documentos, videos, trabajos actividades, folletos, fotos, todo actualizado con información actualizada, con estadísticas que se renuevan gracias a la tenencia de la conexión de INTERNET en nuestro centro. Esta biblioteca sirve de consulta a los docentes para la salida curricular y la superación y capacitación de trabajadores.

Para la observación se establecieron los siguientes indicadores:

Indicadores de las condiciones objetivas:

1. Condiciones en el medio social en el territorio.
2. Características y composición de la familia y su relación con la escuela y la comunidad.

Indicadores de las condiciones objetivas:

1. Actitud ante la sociedad.
2. Actitud en las actividades que participen los estudiantes y trabajadores del centro.
3. Relaciones interpersonales en el centro.

Para este trabajo no se han empleado materiales de alto costo, solo se ha empleado el tiempo de trabajo de los autores que ha estado dentro y fuera de la

jornada laboral debido que recoge documentación buscada en las redes de comunicación en el centro y fuera de él. La reorganización de la información se lleva a cabo luego creando las condiciones necesarias para la impartición de talleres y temas en los diferentes escenarios seleccionados, dándole cumplimiento a las acciones propuestas para la superación y capacitación de estudiantes y trabajadores. Esto ha permitido elevar la calidad y la productividad en las clases, en la preparación del personal en cuanto al tema medioambiental y ha permitido cumplir con una de las prioridades de nuestro país relacionado con el medioambiente la Tarea Vida reportando beneficios de carácter social.

Conclusiones

Este trabajo además de que ha contribuido a que se alcance un mayor conocimiento sobre el medio ambiente y la Tarea Vida, ha suscitado reflexiones, estimulado el análisis, y lo más importante, motivado a una actuación responsable hacia el medio ambiente orientada al desarrollo sostenible y a favor de nuestro entorno. Permite que la escuela integre la dimensión ambiental en el sistema educativo.

El poseer esta biblioteca nos ha facilitado la confección de trabajos investigativos que están encaminados a la formación profesional de estudiantes y trabajadores de la Escuela de Profesores de Educación Física Manuel Fajardo Rivero. Esta se ha enriquecido en la medida que nos hemos apropiado de la información visual y escrita que la conforma.

Ha sido consultada por disímiles interesados, ha sido material de consulta de los hijos de varios trabajadores para la realización de trabajos docentes y extra docentes.

Han sido varias las experiencias que se han vivido a partir de la aplicación de las acciones propuestas ya que un gran número de trabajos realizados con el apoyo de la información que nos brinda han alcanzado resultados relevantes en diversos niveles.

Posee una riqueza significativa en temas relacionados con lo político, económico, el medio ambiente, salud entre otros, por lo que contribuye a la preparación y

superación de los atletas ya que Fidel le dio un lugar significativo al desarrollo del deporte en nuestro país.

Continuamos trabajando por su actualización para la continuidad de su uso, se ha generalizado en otras escuelas y centros de trabajo.

Recomendaciones

Que la práctica docente los estudiantes implementen las acciones diseñadas para la comunidad teniendo en cuenta las características y problemáticas ambientalistas en cada centro.

Que se implementen en cada centro deportivo y en los combinados acciones que permitan promover la Tarea Vida.

Bibliografía:

- Cuba-Informe a la Cuarta Sesión de la Comisión de Desarrollo Sostenible de la ONU. CITMA, 1996.
- XXX Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2018-2019 del INDER,
- Cuba: Medio Ambiente y Desarrollo". Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, 1995. Primera y segunda versión "Estrategia Nacional Ambiental". 1995 y 1996.
- "Estrategia Mundial para la Conservación de los Recursos Vivos para un Desarrollo Sostenido". 1980. UINC-PNUMA-WWF (Gland, Suiza).
- "Estrategia Nacional Ambiental", CITMA, Cuba, 1996.
- Informe del doctor Carlos Lage Dávila, secretario del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, al V Pleno del Comité Central del Partido, marzo de 1996.
- Informe del doctor José Luis Rodríguez, ministro de Economía y Planificación, a la Asamblea Nacional del Poder Popular, diciembre de 1995.
- Informe del licenciado Manuel Miyares, ministro de Finanzas y Precios, a la Asamblea Nacional del Poder Popular, diciembre de 1995.

- “Programa Nacional de Medio Ambiente y Desarrollo de la República de Cuba”, 1933.
- Proyecto de “Ley del Medio Ambiente”. CITMA, Cuba, 1996.
- “Nuestro Futuro Común”, 1987. Comisión Mundial para el Medio Ambiente y el Desarrollo. University Press, Oxford.
- Folleto Tarea Vida.
- Seminario Nacional para la preparación del curso 2018-2019, objetivos de trabajo.Editorial Deportes, La Habana 2018.

Cuestionario para evaluar cualidades volitivas en atletas de alto rendimiento cubano. Ponente: MS.c.Larién López Rodríguez. Instituto de Medicina Deportiva. Cuba.

Resumen

La psicología del deporte ha considerado Las Cualidades volitivas asociadas al rendimiento. Su diagnóstico y pronóstico resulta muy complejo por dos razones: está estrechamente influida por otras variables personológicas como la motivación y la respuesta emocional, y que los instrumentos con que contamos para evaluarlas no arrojan resultados del todo confiables, pues la respuesta actitudinal que de ellos se obtiene no siempre concuerda con la conducta observada en condiciones reales. A partir de esto consideramos como objetivo general elaborar un cuestionario para evaluar las cualidades volitivas que recoja datos más certeros y estén directamente relacionados con el comportamiento de los deportistas.

Se revisaron los antecedentes existentes y se consultó a expertos en el tema para conocer cuáles son los instrumentos más aplicados en la subdirección de psicología del Instituto de Medicina Deportiva y sus opiniones sobre los mismos. La muestra fue 266 atletas de todas las agrupaciones deportivas. De ellos hembras 113 y varones 153 de preselecciones nacionales de Cuba para los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018. Para los resultados se realizaron análisis cualitativos y cuantitativos de los ítems, la validación del cuestionario muestra un coeficiente Alfa de Cronbach y un análisis factorial con valores aceptables.

Palabras claves: Cualidades volitivas; Instrumento diagnóstico; Alto rendimiento.

Summary

The psychology of sports has considered the volitional qualities associated with performance. Its diagnosis and prognosis is very complex for two reasons: it is strongly influenced by other personological variables such as motivation and emotional response, and that the instruments we have to evaluate them do not yield completely reliable results, as the attitudinal response that they have It does not always agree with the behavior observed in real conditions. From this we consider as a general objective to elaborate a questionnaire to evaluate the volitional qualities that collect more accurate data and are directly related to the behavior of athletes.

The existing antecedents were reviewed and experts in the subject were consulted to find out which are the most applied instruments in the sub-direction of psychology of the Institute of Sports Medicine and their opinions on them. The sample was 266 athletes from all sports groups. Of them 113 females and 153 males of national preselections of Cuba for the Central American and Caribbean Games of Barranquilla 2018. For the results qualitative and quantitative analysis of the items were performed, the validation of the questionnaire shows a Cronbach's Alpha coefficient and a factorial analysis with acceptable values.

Keywords: Volitional qualities; Diagnostic instrument; High performance.

Introducción

El deportista cubano, se ha caracterizado por mostrar un elevado desarrollo de sus cualidades volitivas, rasgo que lo ha llevado a lugares privilegiados dentro del escenario deportivo internacional. La psicología del deporte ha considerado esta importante característica como unas de las asociadas al rendimiento. Pero su diagnóstico y pronóstico resulta muy complejo por dos razones: está estrechamente influida por otras variables personológicas como la motivación y la respuesta emocional y que los instrumentos con que contamos para evaluarlas no arrojan resultados del todo confiables, pues la respuesta actitudinal que de ellos se obtiene no siempre concuerda con la conducta observada en condiciones reales. A partir de estas cuestiones consideramos como Problema de la investigación:¿Cómo contribuir a la evaluación de las cualidades volitivas de manera que permita predecir sus manifestaciones comportamentales de los atletas de alto rendimiento en condiciones de entrenamiento y de competencia? Para ello se establecieron objetivos que fueron dando respuesta a dicho problema. Desde el marco teórico, en primer lugar; se identificaron cualidades volitivas determinantes en el alto rendimiento, con un estudio de los supuestos clásicos de Rubinstein, S. L. (1969), A.Z. Puni (1969) y Rudick (1988), estas se expresan en cuatro dimensiones:

Autonomía e independencia: Capacidad para obrar de manera consciente y autodeterminada, a partir de juicios, motivaciones y actitudes propias y no a partir de influencias, sugestiones, o valoraciones provenientes del exterior. Involucra otras caracteristacias de la personalidad del deportista como la autovaloracion y a los procesos de reflexion consciente. Su presencia resultaimprescindible en los deportistas alto rendimiento debido a las exigencias a que enfrentan relacionadas con la responsabilidad

y realización de tareas propias de su deporte tanto en los entrenamientos como en las competencias.. Está inmersa la iniciativa por ejemplo en los deportes con un fuerte componente táctico.

Tenacidad y Resolución: Actitud para asumir o adoptar una decisión con rapidez, seguridad a la hora de elegir el camino para conducir el comportamiento. Tiene puntos de encuentro con la perseverancia pues, se refiere no solo a la dirección de la conducta sino también a la capacidad para mantener esa decisión consistentemente y con estabilidad en el actuar. La tenacidad o resolución puede ser de dos tipos "impulsiva" o "premeditada" en el primero predomina la fuerza de los impulsos, la impetuosidad y el afecto por encima de la inhibición de la conciencia, la prudencia o los factores intelectuales. En el predominantemente premeditado no se habla de debilidad de los impulsos sino del predominio del control intelectual. El equilibrio o la óptima relación entre control intelectual e impulsividad da lugar al tipo más evolucionado de esta cualidad volitiva. Se relaciona con la valentía porque está ausente el temor ante los obstáculos y el peligro, no importa el tipo de obstáculo para que se ponga de manifiesto. En ello juega un papel fundamental las propiedades del sistema nervioso como base fisiológica del temperamento. En los deportes de alto rendimiento es esencial por la importancia de asumir los riesgos y decidir a actuar "casi sin pensar" pero seguros de que poder alcanzar los objetivos. En la madurez de la cualidad influye la experiencia del atleta en situaciones similares de entrenamiento o competición. En la mayoría de los casos sino selogra el objetivo queda la satisfacción de la realización de la acción.

Perseverancia y Persistencia: Capacidad para llevar a cabo la conducta en correspondencia con la decisión tomada, superando los obstáculos de carácter externos (perseverancia) y/o internos (persistencia) que puedan aparecer hasta el alcance del objetivo, desempeñan una función de energía y fuerza en la acción para enfrentar las dificultades en un prolongado período y el esfuerzo volitivo aparece cuando surgen condiciones que afectan, dificultan, entorpecen la actividad. Le confieren verdadera garantía de éxito al acto volitivo como condición para la superación de los obstáculos de la conducta en la búsqueda de una meta.En los deportes de alto rendimiento donde el estrés y el fracaso se ponen demanifiesto frecuentemente por el nivel competitivo es determinante en la consecuente búsqueda de éxitos. Estadísticamente es alto el porciento de los atletas con resultados relevantes en el deporte a nivel mundial que presentan estas cualidades.

Autocontrol y autodominio: Capacidad para contenerse o abstenerse de llevar a cabo determinadas conductas, aun cuando puedan resultar muy atractivas y placenteras, privándose del placer o sea altamente exigente. Estas cualidades se expresan en la posibilidad que tiene el sujeto de tener, lentecer, debilitar las manifestaciones adicionales innecesarias de los sentimientos, emociones, ideas, costumbres, etc. que pueden entorpecer la actuación del sujeto. Consiste en el control que el sujeto posee sobre sí mismo, en la posibilidad de enfrentar y dominar distintas manifestaciones de su personalidad que podrían afectar su actuación. Los atletas están expuestos como todo ser humano a estas influencias externas e internas pero es muy importante mantener la disciplina, el régimen que tienen que ver con la asimilación adecuada de las cargas y el cuidado de la salud biológica y psicológica cumpliendo con las normas establecidas a todos los niveles en las instituciones deportivas. No es posible lograr los objetivos que demanda el deporte de alto nivel o la excelencia deportiva sin la presencia de estas cualidades.

Estas se tomaron en la relación existente las características generales del deporte de alto rendimiento, con un carácter competitivo de las acciones motoras, organizada bajo determinadas reglas, con el objetivo de revelar y comparar objetivamente la maestría deportiva.(V. Utkin y V. Zatsiorskij, 1989) . Esto ocurre bajo la influencia de tensiones emocionales, grandes esfuerzos físicos. Existen otros términos de cualidades volitivas utilizados por diversos autores que sus definiciones están de alguna manera sumergidas en las que se muestran en la investigación. Posteriormente se subsiguieron otros objetivos como: Identificar las problemáticas existentes para la evaluación de las cualidades volitivas en atletas cubanos de alto rendimiento; establecer las exigencias que debe cumplir el cuestionario para el diagnóstico de las cualidades volitivas manifiestas en los entrenamientos y competencias; y aplicar y validar el cuestionario.

Metodología

Muestra. Para la misma de una población de 847 atletas de las preselecciones nacionales de Cuba para los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018, de las cinco agrupaciones fundamentales como deportes de Combate, Juegos con pelotas, Coordinación y arte competitivo, Fuerza rápida y Resistencia, se seleccionó una muestra probabilística estratificada de 266 atletas representados en todos las agrupaciones deportivas. De ellos hembras 113 y varones 153**.**

Los instrumentos y procedimientos. Se aplicó un cuestionario a 11 especialistas de Psicología del deporte del instituto de Medicina Deportiva; el 45 % con una experiencia laboral entre 20 y 43 años, 3 son doctores en ciencias, 4 son master en psicología y 4 licenciados para conocer sus experiencias en el diagnóstico de las cualidades volitivas y argumentar nuestra situación problémica. Para el análisis cualitativo de los ítems; se tomó en consideración una consulta a 6 especialistas en Psicología deportiva del Instituto de Medicina Deportiva con una experiencia laboral entre 17 y 43 años, 2 doctores en ciencias y 3 másteres y 1 licenciado para valorar la correspondencia de los ítems con las cuatro dimensiones. En el análisis cuantitativo de los ítems; se estudiaron los solo los ítems correspondientes a las 4 dimensiones (24), los datos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS 20.0 para Windows. Con la utilización de los métodos Coeficiente Alfa de Cronbach (1951)de medida de consistencia interna para la confiabilidad y el Análisis de factores para la validez de constructo. (Hernández-Sampieri, 2004).

Resultados

Análisis cualitativo. En la aplicación del cuestionario inicial se comprobó que los resultados que se obtienen mediante la aplicación de los instrumentos que se conocen para evaluar las cualidades volitivas, reflejan la conducta observada del deportista en condiciones deportivas en un grado entre Algo y Poco. Estos concuerdan en que es necesaria la confección de un instrumento para la evaluación de esta variable.

Para la elaboración del cuestionario de Cualidades Volitivas, basado en el estudio de la variable con cuatro dimensiones (autonomía e independencia, tenacidad y resolución, perseverancia y persistencia y autocontrol y autodominio); se confeccionaron 29 proposiciones de comportamientos en situaciones de entrenamiento o competencia, 6 ítems para cada dimensión y 5 de distorsión. Se le muestra a los atletas 5 opciones de respuestas enumeradas (siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca y nunca) y se solicita que escriban el número de la opción seleccionada en cada ítem en correspondencia a su manera de actuar. Se puede aplicar en cualquier etapa de la preparación y para su evaluación se procesan los datos obtenidos a través de una planilla del programa digital Excel, los resultados de cada dimensión se muestran en una gráfica que representa un perfil volitivo del atleta. Para la interpretación cualitativa se toma en consideración la etapa de evaluación y las características del deporte.

En el análisis cualitativo de los ítems. En la consulta especialistas, lo más significativo fue: la dimensión que mayor estaba representada por sus ítems fue la de perseverancia y persistencia con un 63.3 % de aciertos y solo con un 14 % de error. La dimensión autonomía y autocontrol fue la que menos correspondencia con un 55 % de error por parte de los especialistas. En su mayoría hacen coincidir las dimensiones con los ítems correspondientes, aunque antes de la aplicación nos dimos a la tarea de revisar los ítems de la dimensión autonomía y autocontrol.

En el análisis cuantitativo de los ítems. La consistencia interna mediante Alfa Cronbach de todos los ítems es 0.716 aceptable. Para el análisis factorial el índice de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkines significativo, (tabla 1). En el análisis de componentes principales mediante rotación (varimax) se encontraron 5 factores con auto valores mayores que 1 que explican el 55 % de la varianza total. El factor 1 (16.9) está formado por 6 ítems de la dimensión autonomía y autocontrol (1, 6, 11, 16, 21, 26), el factor 2 (12.7)está formado por 4 ítems de la dimensión Tenacidad y Resolución y 1 de perseverancia y persistencia (2, 3, 7, 12, 13,17), el factor 3 (10.3) está formado por ítems 4 de la dimensión Perseverancia y Persistencia y 1 de Tenacidad y Resolución (3, 18, 22, 23, 28) el factor 4 (9.9 %)está formado por 5 ítems de autonomía y autocontrol (4, 9, 14, 24, 29) y el factor 5 (6.1%) está formado por ítems que se agrupan fuera de las dimensiones (8, 19, 27). En la matriz de componentes (Tabla2) se muestran los valores significativos de los ítems con mayor peso en cada factor.

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,668
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	29,339
	gl	15
	Sig.	,015

Tabla 1. Medida de adecuación muestral de KMO y prueba de esfericidad de Bartlett.

Matris de Componentes Rotados

ítem	Componente

	1	2	3	4	5
01	,522				
02		,539			
03		,522	,522		
04				,534	
6	,523				
07		,659			
08					,523
09				,574	
11	,522				
12		,563			
13		,528			
14				,502	
16	,590				
17		,687			
18			,523		
19					,654
21	,535				
22			,552		
23			,601		
24				,660	
26	,582				
27					,528
28			,533		
29				,539	

Tabla 2. Cargas Factoriales Rotadas de Cada Ítem del Cuestionario de Cualidades Volitivas. Muestra del valor de los ítems con mayor peso en cada factor.

Discusión

Se ha encontrado en la investigación que los especialistas en Psicología del instituto de Medicina Deportivo del deporte de alto rendimiento cubano, específicamente de equipos nacionales no contaban con un instrumento de diagnóstico de las Cualidades Volitivas con esta característica de mostrar varias dimensiones (autonomía e independencia, tenacidad y resolución, perseverancia y persistencia y autocontrol y autodominio), trabajadas a través de los aportes teóricos y prácticos desde situaciones deportivas de entrenamiento o competencia. El interés principal nuestro fue brindar un cuestionario desde estos fundamentos teóricos y prácticos de dichas cualidades.

El cuestionario quedó confeccionado por 29 ítems o proposiciones de comportamientos en situaciones deportivas de entrenamiento o competencia, 6 ítems para cada dimensión

y 5 de distorsión. Valora cuatro dimensiones esenciales, autonomía e independencia (1, 6, 11, 16, 21, 26), tenacidad y resolución (2, 7, 12, 17, 22, 27), perseverancia y persistencia (3, 8, 13, 18, 23, 28) y autocontrol y autodominio (4, 9, 14, 19, 24, 29); distorsión (5, 10, 15, 20, 15). Se realizó una consulta a especialistas que ayudaba a la revisión de algunos ítems antes de la aplicación. Luego de dicha aplicación los ítems procesados para la validación fueron solo los 24 de las dimensiones; a través de Medida de adecuación muestral de KMO y prueba de esfericidad de Bartlett apreciamos que podría ser factorizable dicho cuestionario. Encontramos una consistencia interna alta en el Alfa Cronbach y mediante el análisis factorial se percibe que el Cuestionario de Cualidades Volitivas tiene 5 factores, existen algunos ítems que cargan en dos dimensiones y otros fuera de las 4 investigadas, esto es debido a que hay una interrelación entre las cuatro dimensiones e ítems de las situaciones deportivas elaboradas que suelen interpretarse como expresión de una u otra dimensión o estar presente varias de ellas en el mismo atleta. Los ítems que cargaron como otro factor pueden ser reelaborados o valorar una quinta dimensión de la variable a diagnosticar. No obstante a ello, la investigación confirma la validez del Cuestionario de Cualidades Volitivas. En otros estudios se mostraran las bondades de sus resultados con normas percentilares y diferencias que se establezcan en las agrupaciones deportivas.

Referencias

- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of test. Psikometrika, 16, 297-334.
- García Cueto, E., Gallo, P. y Miranda, R. (1998). Bondad de ajuste en el análisis factorial confirmatorio. Psicothema, 10, 717-724.
- Hernández Sampier, Roberto. (2003).Metodología de la Investigación. Tomo 1. Editorial Felix Varela Hernández- Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, L. (2006). Metodología de la investigación. Cuarta Edición. México: MacGraw-Hill Interamericana Editores.
- Mesa, M., Vidaurreta, R. (2009). Orientaciones de carácter metodológico para el uso del análisis factorial en el deporte. Revista Digital Efdeportes No.134. Disponible en: www.efdeportes.com
- Puni, A. Z. (1970). Ensayos de Psicología del deporte. La Habana: Editorial INDER.

- Puni, A. Z. (1969). La preparación psicológica para las competiciones deportivas. La Habana: Editorial INDER. Boletín Científico Técnico No.11
- Rubinstein, S. L. (1969). Principios y Categorías . Editorial Moscú.
- Rudik, P.A. (1973). Psicología de la educación física y el deporte. La Habana: Pueblo y Educación.
- Zatsiorskij, V. (1989). Metrología Deportiva. Moscú. Editorial Planeta.

Dinámica de autoeficacia, ansiedad, perfil anímico y desempeño deportivo en lanzadores cubanos.Ponente: MSc,Cesar Montoya Romero, Dr. L. González Carballido, Dr.C Jesús E. Sánchez García,MSc. Cristina O. Chávez Chong. Instituto de Medicina del Deporte, Instituto de Cibernética Matemática y Fisca (ICIMAF). Cuba.

Palabras Claves:

Autoeficacia, Ansiedad rasgo, Eficiencia técnica, Atletismo lanzamientos.

Introducción:

En la actualidad, la Psicología deportiva cubana se propone identificar indicadores del producto de la actividad, capaces de permitir una inferencia científica del nivel de preparación psicológica de los deportistas. Se trata de un reto que exige un proceso de validación y estandarización en condiciones de terreno, único modo de pronosticar con un margen razonable de precisión el desempeño del deportista, y monitorear el efecto de intervenciones psicológicas. (González, 2003)

La investigación que nos ocupa se orienta en la dirección mencionada. Intentamos comprobar como la autoeficacia para la ejecución técnica, los estados de ánimo y la ansiedad como rasgo se relacionan con el desempeño deportivo mostrado por los lanzadores de la preselección nacional de atletismo.

Nos ceñimos a las concepciones que sostienen que la autoeficacia, variable cognitiva con demostrada actualidad y cuya relación con el rendimiento deportivo ha demostrado ser puramente positiva y causal, es la creencia o juicio que tienen los deportistas sobre su posibilidad de éxito en las tareas deportivas, considerando las condiciones de ejecución, independientemente de las habilidades que se posean. (Bandura 1977). Reconocemos además que la ansiedad, variable ampliamente estudiada, pero sobre la cual existen diversidad de criterios acera de la manera en que se relaciona con el rendimiento, es una condición emocional transitoria del organismo humano caracterizada por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperreactividad del sistema nervioso autonómico, que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad y que la ansiedad como rasgo, por su parte, implica una propensión relativamente estable, por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras; y a elevar, consecuentemente, su ansiedad como estado. (Spielberger, Gorsuch, y Laushene1970)

El problema que se pretende resolver constituye un aporte con marcado carácter práctico y supone un interés social especial, por lo que representa para nuestro movimiento deportivo. La razón fundamental tiene que ver con la situación actual en que se encuentra este deporte, marcada por la abrupta caída de los resultados que acostumbradamente ha obtenido en juegos multidisciplinarios y

campeonatos del orbe, los esfuerzos que se realizan en todos los órdenes para revertir esta situación y el reclamo del imprescindible apoyo de las ciencias de la actividad física y el deporte.

En la Subdirección de Psicología del Instituto de Medicina Deportiva los temas de investigación que se registran, específicamente los realizados en las preselecciones nacionales de atletismo orientadas a resolver demandas tecnológicas, han considerado anteriormente la variable ansiedad, las características de la personalidad de los deportistas y los estados de ánimo. Sobre todo el tema de la respuesta emocional y algunos de sus moduladores ha sido investigado a profundidad. Sin embargo no conocemos antecedentes de estudios concernientes a la autoconfianza y/o la autoeficacia específicamente, menos aún donde estas características hayan sido abordadas como variables independientes determinando su influencia en el desempeño deportivo.

El cumplimiento de estos propósitos permitirá aumentar la certeza predictiva de los psicodiagnósticos, orientar la intervención psicológica y elevar la eficiencia de las intervenciones, conforme demanda el plan temático de investigaciones de la Subdirección de Psicología del IMD.

Metodología:

Muestra

La muestra está conformada por 18 atletas del área de lanzamiento, de la preselección nacional cubana de atletismo del curso 2016-2017. Estos fueron elegidos de manera probabilística, donde todos tenían las mismas posibilidades de ser escogidos. La edad promedio es de 17.6 años.

Instrumentos utilizados

- *Inventario de ansiedad Rasgo Estado (IDARE)*
- *Perfil de Estado de Animo (POMS) siglas en ingles Profile of Mood States.*
- *Escala de autoeficacia para el lanzamiento.*
- *Escala para la evaluación de desempeño deportivo.*
- *Entrevista estructurada al atleta.*

Tipo de estudio

Las características de esta investigación son las de los estudios de tipo **“descriptivos”** y “**correlaciónales**”. Los objetivos declarados en ella están orientados a medir un grupo de variables, describir su comportamiento y conocer la relación que existe entre ellas. Estas relaciones se sustentan en hipótesis que son sometidas a prueba.

Procedimiento

Un día antes de la competencia internacional (Memorial José Barrientos) del año 2017 se realizó una entrevista estructurada como parte del control psicológico que como procedimiento de rigor se efectúa previo a estas competencias. La autoeficacia técnica se obtuvo a partir de la confección de una medida jerárquica de autoeficacia para la ejecución técnica del lanzamiento. Esta fue aplicada inmediatamente después de realizada la entrevista estructurada. Los deportistas contestaron a los ítems del POMS en su versión de 65 ítems. La ansiedad como rasgo había sido evaluada en las etapas iniciales de la preparación mediante IDARE. Para evaluar la eficiencia técnica, se tomaron los videos de las 6 ejecuciones que realizaron los deportistas de sus respectivas pruebas en esta competencia con la ayuda de una cámara digital, marca SONY, modelo Cyber-shot DSC-W560, de 14.1 megapixels. El entrenador de cada atleta observó los de cada una de las ejecuciones técnicas de su atleta con la ayuda de un ordenador con una pantalla de 10 pulgadas y le otorgó una calificación a cada uno equivalente a 3 (por encima de lo esperado), 2 (acorde a lo esperado) o 1 (por debajo de lo esperado), de acuerdo a la calidad técnica con que las realizó, lo que se tomó como criterio de su desempeño deportivo en esta competencia.

Resultados:

Tabla # 1. Estadística descriptiva de los resultados de las variables medidas
(Los asteriscos significan que existen diferentes modas)

VARIABLE	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	MODA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
TENSIÓN	18	.00	19.00	6.7222	.00	6.25728
DEPRESIÓN	18	.00	30.00	4.0000	.00	7.60031
HOSTILIDAD	18	.00	31.00	5.6667	.00	8.34548
VIGOR	18	3.00	26.00	19.2222	20.00	5.40757
FATIGA	18	.00	10.00	2.5556	2.00	2.50229
CONFUSIÓN	18	.00	14.00	2.6667	.00	3.75735
AUTOEFICACIA	18	3.10	17.50	8.3556	5.00*	3.45836
ANSIEDAD RASGO	18	24.00	58.00	32.1667	25.00*	7.55568
DESEMPEÑO DEPORTIVO	18	1.40	2.83	2.1481	1.67	.44136

Como se puede ver en la tabla 1 la mayor frecuencia de puntuación en cada escala del POMS revela valores bajos (0 y 2) en las escalas negativas y alto (20) en la escala de vigor.

En la figura 1 se aprecia un modelo de resultados del POMS donde se esboza el perfil gráfico con las puntuaciones promedio de la muestra.

Se realizó un análisis de frecuencia que describe de manera más detallada el comportamiento del estado de ánimo como grupo. Se identificó que las mayores frecuencias en las escalas negativas del POMS se encuentran entre los valores entre 0 y 4 con un porcentaje acumulado de 44 % en la escala de Tensión, 77.7 % en Depresión, 66.6 %, en Hostilidad, 88.8 % en Fatiga y 77.7 % en Confusión. En la escala de vigor la mayor frecuencia se encuentra entre los valores 19 y 24 con un porcentaje acumulado de 66.6. Los valores promedio de las diferentes escalas del POMS permiten concluir que el estado de ánimo del grupo de forma general es positivo, con valores bajos en las escalas negativas y altos en la escala de vigor.

El gráfico 1 muestra el porcentaje de atletas con niveles Bajos, Medios y Altos de ansiedad respectivamente.

Figura # 1. Perfil "Iceberg" de la muestra de atletas evaluados

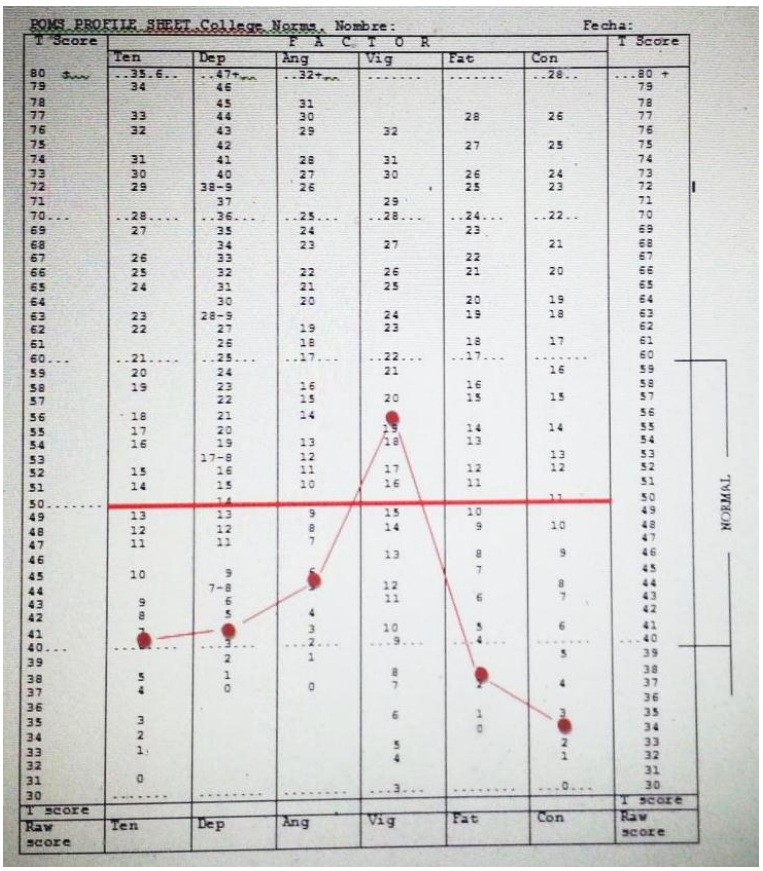
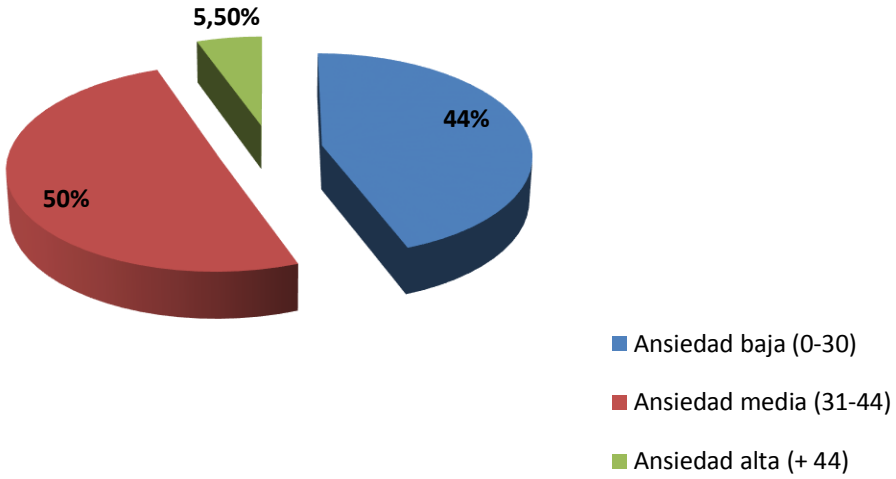
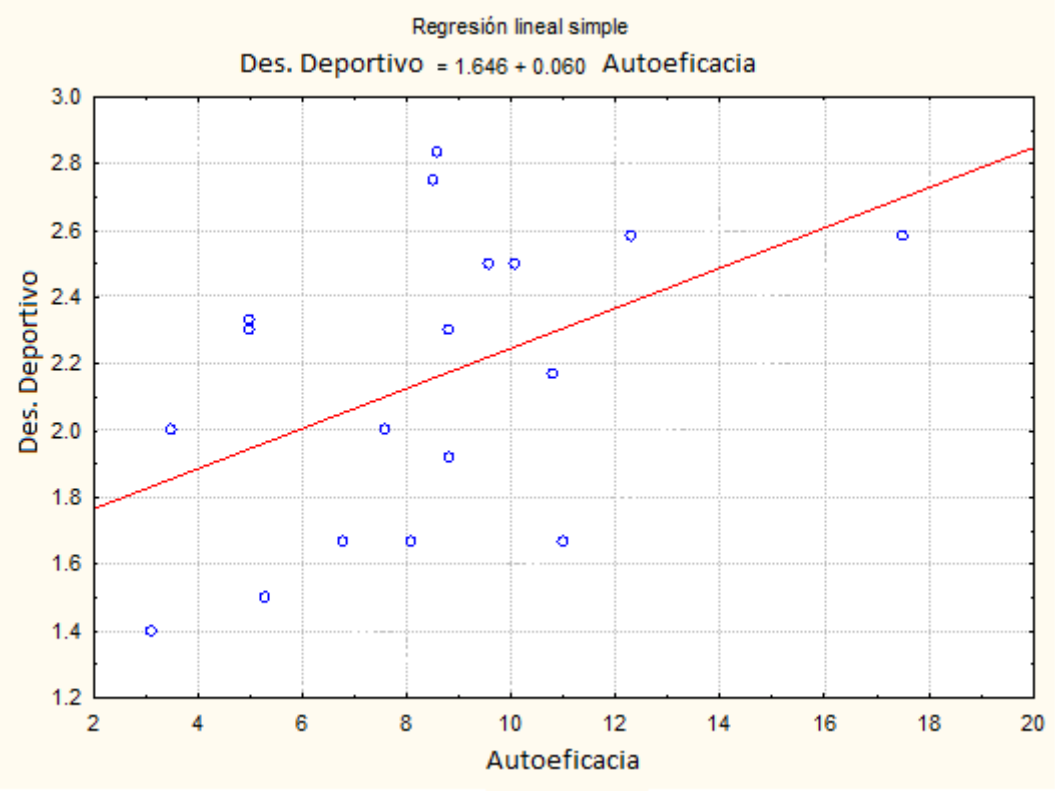


Grafico # 1. Porcentaje de atletas por rangos de ansiedad.



Se ajustó un modelo de regresión lineal simple para conocer el valor de una variable dependiente o de predicción, en este caso el Desempeño deportivo, a partir del conocimiento del valor de una variable independiente o de respuesta que fue la Autoeficacia. Los resultados del análisis se muestran en el diagrama de dispersión que se ilustra en la gráfica 2.

Grafica # 2 Regresión lineal (Desempeño deportivo y Autoeficacia)



En la gráfica se observa una nube de puntos que revela la existencia de una relación lineal positiva que demuestra además que las variables aumentan sus valores de manera simultánea. La ecuación de regresión lineal es la que aparece a continuación:

DESEMPEÑO DEPORTIVO = 1.646 + 0.060 AUTOEFICACIA

En las tablas 2 y 3 aparecen el análisis de la varianza y los parámetros del modelo de regresión lineal.

Tabla # 2 Análisis de la Varianza

Fuente	GDL	Suma de los cuadrados	Media de los cuadrados	F	Pr > F
Modelo	1	0.735	0.735	4.563	0.048
Error	16	2.577	0.161		
Total corregido	17	3.312			

Tabla # 3 Parámetros del modelo de regresión lineal

Fuente	Valor	Desviación típica	t	Pr > |t|	Límite inferior (95%)	Límite superior (95%)
Intersección	1.646	0.253	6.493	< 0.0001	1.109	2.183
Valor	0.060	0.028	2.136	0.048	0.000	0.120

Se realizó un análisis para determinar la relación del Desempeño deportivo con las escalas del POMS, así como con la Ansiedad como rasgo, apoyados en el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados aparecen en las tablas 4 y 5.

Tabla # 4 Matriz de correlación de Pearson (Desempeño deportivo, POMS)

		TENSIÓN	DEPRESIÓN	HOSTILIDAD	VIGOR	FATIGA	CON
DESEMPEÑO DEPORTIVO	*Pearson*	***-.588****	***-.562****	***-.553****	*.314*	***-.633****	***-***
	Sig.	*.010*	*.015*	*.017*	*.204*	*.005*	*.*

Los resultados demuestran que las escalas negativas del POMS correlacionan con el desempeño, no así el Vigor en la muestra que se estudia.

Tabla # 5 Matriz de correlación de Pearson (Desempeño deportivo, Ansiedad Rasgo)

		DESEMPEÑO DEPORTIVO	ANSIEDAD RASGO	AUTOEFICACIA
DESEMPEÑO DEPORTIVO	*Pearson*	*1*	*-.445*	***.471****
	Sig.		*.064*	*.048*
ANSIEDAD RASGO	*Pearson*	*-.445*	*1*	***-.626****
	Sig.	*.064*		*.005*
	Sig.	*.048*	*.005*	

Los resultados de la tabla 5 apuntan a la no existencia de relación entre la Ansiedad como rasgo y el Desempeño deportivo. Se puede comprobar además la confirmación de la relación ya encontrada entre la Autoeficacia y el

Desempeño deportivo, que revela la intensidad de la misma, como también una interesante relación de carácter negativo entre la Ansiedad rasgo y la Autoeficacia.

Discusión

Los resultados encontrados en esta investigación coinciden con algunas referencias clásicas consultadas donde se ha identificado que los practicantes de ejercicio físico suelen puntear bajo en las escalas Tensión, Depresión, Hostilidad, Fatiga y Confusión y alto en la escala Vigor (Morgan 1980 en Barrios 2011), como puede comprobarse el grupo de atletas estudiados obtuvo puntuaciones bajas en las escalas negativas, y puntuaciones un poco más altas en la escala positiva. De estos resultados merece la pena destacar el que tiene que ver con el perfil gráfico de las puntuaciones. Las comprobaciones de William Morgan (1980) condujeron a la formulación de lo que puede considerarse una de sus más notables aportaciones y se trata del denominado "Perfil Iceberg" o perfil típico para el deportista elite aplicándose el POMS e interpretando los resultados con las normas para estudiantes. En él la escala vigor rebasa el percentil 50 o "línea de agua" y el resto de las puntuaciones quedan sumergidas por debajo de ella. Este perfil está asociado a resultados para la diferenciación de poblaciones deportiva de las que no lo son y de deportistas exitosos de los no exitosos en un mismo deporte. En estudios realizados en Norteamérica se demostró que los deportistas de alto rendimiento mostraban este perfil en etapas de entrenamiento cercanas a la competencia (Vanden Auweele, DeCuyper, Van Mele y Rzewnicki 1993 en Andrade, Arce y Seanoe 2000).

Los resultados obtenidos a partir del análisis de regresión lineal permiten concluir que las puntuación obtenida por un atleta en la variable Autoeficacia permite predecir la puntuación que este obtendrá en Desempeño deportivo, lo cual resulta completamente concordante con lo encontrado en investigaciones consultadas. Algunas de estas investigaciones aparecen en la tabla 6.

Tabla # 6. Relación de autores y resultados de sus investigaciones respecto a la relación entre autoeficacia y rendimiento.

Autores y Año	Resultado
Lazaro y Villamarín (1993)	La autoeficacia para una tarea específica correlacionó con el resultado en esa tarea.
Hepler y Chase (2008)	La autoeficacia específica en la tarea que se realiza influía en el rendimiento físico encontrado.
(Hays, Thomas, Maynard y Bawden, (2009)	La confianza afecta el rendimiento a través de los pensamientos, comportamientos y sentimientos de los deportistas elite.
Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta, y Ruiz (2011)	La percepción de competencia jugaría un papel esencial como mediador del rendimiento

	psicológico de deportistas de diez deportes distinto.
Abalde y Pino (2014)	Los judokas que poseen un mayor grado de autoeficacia percibida para la actividad deportiva tienen a su vez mejores resultados deportivos.
Estevan, Álvarez, Falco, y Castillo, (2014)	La autoeficacia predijo el rendimiento deportivo medido con parámetros mecánicos.
Estevan, Álvarez y Castillo, (2015)	La percepción de autoeficacia fue mayor en taekwondistas ganadores que en no ganadores.

El resultado que demuestra la relación entre el Perfil de Estados de Ánimo y el Desempeño deportivo, donde se confirma que a medida que sus escalas negativas aumentan disminuye el Desempeño está en la misma línea de los obtenidos por un grupo numeroso autores precedentes (Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alexander, 1975; Morgan y Johnson, 1977; Morgan y Pollock, 1977; Morgan, 1978; Morgan y Johnson, 1978; Morgan, 1980; Morgan, Brown, Ranglin, O'Connor y Ellickson, 1987).

La correlación significativa encontrada entre la autoeficacia y la ansiedad como rasgo, también es consistente con los postulados teóricos en los que se apoya esta investigación. Olivari y Urra (2007) sostienen que la autoeficacia puede influir positiva o negativamente en tres factores principales del comportamiento humano, entre ellos el ámbito afectivo, mediando en las respuestas emocionales, los sentimientos y los estados de ánimo. Además la autoeficacia se suele mostrar como elemento que disminuye las reacciones emocionales asociadas a eventos demandantes (Cole, Michel, y Teti, 1994), como también que los sujetos con niveles más elevados de autoeficacia presentan una tendencia a la mejor adaptación, tanto desde el punto de vista biológico, como social y psicológico a las situaciones vitales, (Carrasco, y Del Barrio, 2002; Lavelle, 2006; Chacón, 2006 citados en Velázquez, 2012).

Referencias

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Velázquez, A. (2012) "Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia", Revista Pequén, Vol. 2, n°1, p. 148-160. Escuela de psicología, Universidad del Bío-Bío
- Bandura, A (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84: 191-215.
- Bandura, A. (2001). Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. Universidad de Standford. Traducido por Olaz, F. Silva, N. y Pérez, E.
- Chase, M. y Fletz, D. (1999) Evaluación de la autoeficacia en la Actividad física y el deporte. Revista de psicología social aplicada. Vol. 9 No. 1.
- Guillen, N. (2007) Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. Pensamiento Psicológico, Vol. 3, N°9, 2007, pp. 21-32
- Feltz, D. L. y Reisinger, C. A (1990). Effects of in vivo emotive imaginery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sport and Excercise Psychology. 12(2) 132-143
- Lirgg, C. D. y Feltz, D. L (1991) Teachers versus peer models revisited: Effects on motors performance. Research Quaterly for Exercise and sport. 62, 217-224.
- Feltz, D. L. (1992) Understanding Motivation in soprt. A self-efficacy perspective. En. G. C. Roberts (Ed). Motivation in Sport and Exercise. Champaigh. Illinois Human Kinetics. 93-105
- Balaguer, I; Escrati, A y Villamarín, F. (1995) Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. Revista De Psicología. General y aplicada. 48 (1) 139-159.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, 3, 221-246.
- Lázaro, I; y Villamarín, F. (1993) Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. Revista de psicología del deporte.

Effects of a creative physical education intervention on social competence and moderate to vigorous physical activity of school-age children. Ponente: Gråsten, Arto. Finlandia.

Traditional school physical education focuses on physical skills or strategies with an expectation that learning these skills lead to healthier lifestyle outside physical education classes, while children's overall moderate to vigorous physical activity (MVPA) is widely decreasing. Creative Physical Education (CPE) understands physical education more holistically, as the central pedagogical element of movement is social learning. The current study examined the development of social competence in school physical education (PE) and total moderate to vigorous physical activity (MVPA) participation through a CPE-based intervention. Participants were 363 (177 intervention, 186 control) children from public elementary schools in Central Finland. The data collection was completed across two measurement points using questionnaires. The key findings were that: 1) the associations between social competence and MVPA engagement were relatively weak and 2) the 12-month intervention was effective in increasing students' social competence in PE and total MVPA engagement. CPE teaching practices could provide positive social experiences in PE. However, applying new strategies into actual school settings may take time, and therefore, children need to be given sufficient timeframe to take ownership of the activities.

Título: Ejercicios para favorecer la acción táctica en atletas de rifle de tiro deportivo

Autores: Wendy García Toledo;
Dra. Yanet Pérez Surita;
Dra. Mercedes María de Armas Paredes;
Lic. Yosmel Baquero García
Email: wendy.gt@nauta.cu
Telf: 42205212. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Villa Clara, Cuba.

RESUMEN

Con el propósito de favorecer el accionar táctico en los atletas de tiro deportivo de la modalidad de rifle de la EIDE "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara, se realizó un estudio exploratorio, con elementos descriptivos. Se trabajó con una muestra de 10 atletas, entre 16 y 18 años de edad, de ambos géneros (4 hembras y 6 varones). Los instrumentos aplicados fueron: entrevista, observación, análisis de documentos y el inventario psicológico de ejecución deportiva. Los puntos débiles a trabajar son: autoconfianza, control de afrontamiento de las emociones, control visual y de imágenes, control de la atención y las dificultades con laorientación al blanco y el autocontrol, la adecuación del centro de impacto y el inicio de la competencia después de los disparos de tanteo que intervienen en la ejecución deportiva. Se ofrecen ejercicios para favorecer el accionar táctico de los tiradores. La valoración de la propuesta en su diseño por los especialistas revela la calidad formal y utilidad de la propuesta.

Palabras Claves: acción táctica, habilidades psicológicas, tiro deportivo.

ABSTRACT

With the purpose of favoring the tactical action in the athletes of sport shooting of the modality of rifle of the EIDE "Héctor Ruiz Pérez" of Villa Clara, an exploratory study was carried out, with descriptive elements. We worked with a sample of 10 athletes, between 16 and 18 years of age, of both genders (4 females and 6 males). The instruments applied were: interview, observation, analysis of

documents and the psychological inventory of sports performance. The weak points to work are: self-confidence, control of confrontation of emotions, visual and image control, control of attention, and the difficulties with the arrival and displacement to the center of impact of the target that intervene in the sports performance. A plan of actions with exercises is offered to favor the tactical action of the shooters. The evaluation of the proposal in its design by the specialists reveals the formal quality and usefulness of the proposal.

Key words:psychological skills, sport shooting,tactical action.

Mesa redonda: El Proyecto Psytool. Experiencias de su aplicación en Cuba.

Ponentes: Dra.C. Marta Cañizares Hernández.email: martica@inder.cu Centro de Estudios de Psicología de la actividad física y el deporte. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana.
MSc.Danay Sánchez Kessell, MSc Yaneyvi Soler Prieto
email:yaneivisoler@gmail.com.CEPROMEDE .La Habana

Dra.C .Marisol Suarez Rodríguez:email :marisol.suarez@inder.cu.IMD

Moderadora. Dra.C .Marta Cañizares Hernández

La mesa redonda tiene como su principal objetivo: Valorar las experiencias sobre la contribución e impacto del curso del Proyecto Psytool (Herramientas psicológicas para entrenadores) en la superación de entrenadores psicólogos y profesionales del deporte en Cuba.

Resumen

En el fortalecimiento de la labor del entrenador, el psicólogo del deporte se convierte cada día en un valioso miembro del colectivo de dirección de un equipo deportivo que aporta y contribuye a los resultados. Así, la Psicología del deporte se erige como herramienta que contribuye a la labor asistencial, docencia e investigación del control psicológico para la asesoría de las acciones y tareas del entrenador en su actividad. En esta mesa redonda se reunirá un grupo de expertos integrada por psicólogos, que abordarán estudios y experiencias actuales sobre el impacto de la experiencia de la realización del curso del Proyecto Psytool, “Herramientas psicológicas para entrenadores” apoyado por el programa Erasmus y la Unión Europea, realizado en varios países europeos. Se realizó una experienza en Cuba, a partir del convenio de colaboración de la UCCFD Manuel Fajardo con la universidad de Sevilla, España, liderado por el CEPAFD y realizado en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano.

Se valorarán demandas de superación de los profesionales del deporte sobre estas temática, exigencias y algunas situaciones de conflictos donde se aprecian las manifestaciones negativas de deportistas y entrenadores, árbitros, contenida en la plataforma educativa en diferentes deportes. Por otro lado, se realizarán reflexiones sobre el comportamiento del entrenador y deportistas ante estas situaciones como la agresividad, violencia, acoso sexual, amaño de partidos, la ética del entrenador, discriminación de género, doping y otras, así como la labor de asesoría psicopedagógica del psicólogo y la educación por el fair play y la deportividad y formación de los agentes de cambio.Los profesionales de la Psicología del Deporte están preocupados por los comportamientos violentos asociados a la participación en el deporte. (Tenenbaum,Stewart,Singer&Duda,1997)

Se propiciará el debate e intercambio de experiencias que enriquecerán el tema abordado para potenciar las buenas prácticas en el deporte cubano.

Se reflexionará sobre la implicación del tema en el curriculum de los programas de las facultades de Cultura Física, los centros de medicina deportiva de todo el país, en las investigaciones del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad física y

Deporte, el Centro de Investigaciones del deporte cubano, los CEPROMEDES y el IMD.

Palabras Claves: entrenador deportivo, fair play, plataforma educativa, Proyecto Psytool, buenas prácticas.

Métodos: análisis, debate, discusión - reflexión

Referencias bibliográficas.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Boixadós, M., Valiente, L.; Mimbrero, J.; Torregrosa, M., & Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar [The role of socialization agents on youth sport athletes]. Revista de Psicolo- gía del Deporte, 14, 295-310.

Cañizares M. (2008) La psicología en la actividad física. Su aplicación en el deporte, educación física, recreación y rehabilitación. Editorial deporte.

Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., & Torregrosa, M. (2001). ¿Se pierde el fairplay y la deportividad en el deporte en edad escolar? [Is the fair-play missed in youth sport?]. Apunts d'Educació Física i Esport 64, 6-16.

González, L.G. (2007). La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Editorial UADY, México.Martinek, T., & Hellison, D. (2009). Youth leadership in sport and physical education. New York: PalgraveMacMillan.

Proyecto Psytool. Plataforma educacional. www.psytoolsport.eu.

Sainz de la Torre, N. (2010). Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar. *Edit. Deportes*. La Habana, Cuba.

Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer, R. N., & Duda, J. (1997). Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. The Sport Psychologist, 11, 1–7.

Vallerand, R. J., Brière, N. M., Blanchard, C., & Provenecher, P. (1997). Development and validation of the Multidimensional Sportspersonship Orientation Scale. Journal of Sport & Exercise Psychology, 19(2), 197–206.

El rol del entrenador en la preparación psicológica del deportista en la iniciación y especialización deportiva. CEPROMEDE Provincial. Ponente: M.Sc. Yaneivis Soler Prieto,M.Sc. Xiomara De La Rosa Tamayo,Dr.C.Marisol Suárez Rodríguez,M.Sc.Marta Domínguez González,M. Sc. Danay Sánchez Kessell,Lic. Mailyn Medina Tabares. CEPROMEDE Provincial. La Habana. Cuba.

Resumen

El desarrollo deportivo de los practicantes de la capital en el momento actual está en manos de entrenadores que, si bien poseen interés por desarrollar su labor de la forma más eficiente posible, en ocasiones presentan limitaciones en el momento de integrar la preparación psicológica del deportista al resto de las preparaciones. Tomando en consideración que es el entrenador el máximo responsable de la preparación integral del deportista, en la cual el psicólogo deportivo se convierte en asesor indispensable del entrenador; así como que el número de psicólogos deportivos que laboran en la iniciación deportiva en la capital es muy poco representativo en relación al número de deportes y deportistas que son atendidos, se realiza este trabajo que tiene como objetivo general proponer la capacitación para entrenadores de la iniciación y especialización deportiva de la capital como alternativa para contribuir a la preparación psicológica del deportista.Se realiza un estudio cualitativo de tipo descriptivo. Las técnicas empleadas para el diagnóstico inicial fueron la entrevista a entrenadores y directivos, así comola observación participante en entrenamientos y competencias. La muestra está integrada por 12 entrenadores y 4 directivos de los deportes: boxeo, gimnasia, judo, baloncesto y fútbol. Además, se apoyó el psicodiagnóstico en evaluaciones realizadas por los psicólogos deportivos en los deportes que atienden en la EIDE Mártires de Barbados.Las recomendaciones propuestas podrán ponerse en práctica por todos los psicólogos en sus áreas deportivas y en las actividades de promoción de salud.

Summary

The sports development of the practitioners of the capital at the present time is the hands of coaches who, although they have an interest in developing their work in the most efficient way possible, sometimes have limitations at the time of integrating the psychological preparation of the athlete to the rest of the preparations. Taking into consideration that the coach is the maximum responsible for the complete repair of the

athlete, in which the sports psychologist becomes the coach's indispensable advisor, as well as the number of sports psychologists working in the sport initiation in the capital is very little representative in relation to the number of sports and athletes that are served this work is carried out whose general objective is to propose training for coaches of the initiation and sports specialization of the capital as an alternative to contribute to the psychological preparation of the athlete. A qualitative study of a descriptive type is carried out. The techniques used for the initial diagnosis were the interview whit coaches and managers, as well as the participant observationin training and competitions. The sample is composed of 12 coaches and 4 managers of sports: boxing, gymnastics, judo, basketball and soccer. In addition, the psychodiagnostic was supported in evaluations carried out by sports psychologist in the sports that attend the EIDE Martires de Barbados. The proposed recommendationscould be put into practice by all psychologists in their sports areas and in health promotion activities.

Introducción

El contexto deportivo cubano en la actualidad, como sucede en el resto del mundo a causa de la propia evolución del ser humano, reporta cambios constantes. En muchas ocasiones estos se han traducido en mejores resultados, sin embargo, en otras, las expectativas han sido superiores a la realidad lograda. Son múltiples, y de diferentes tipologías, las causas de este fenómeno que, como al resto de las ciencias aplicadas al deporte, también relaciona a la Psicología Deportiva.

Uno de los principales elementos que llama la atención a los psicólogos del deporte y que se considera uno de estos tantos factores que atentan hoy contra el desarrollo deportivo en nuestro contexto, es la aparición de dificultades en edades tempranas que, al no ser adecuadamente corregidas en el momento de su aparición, son arrastradas a las etapas superiores y determinan en muchos casos la permanencia y la calidad del desempeño del deportista.

Si se toma en consideración que la iniciación y la especialización deportiva constituyen las bases para el desarrollo adecuado de las siguientes etapas de perfeccionamiento y maestría deportiva, se comprenderá entonces la necesidad imperante de priorizar el trabajo en este periodo que constituye el cimiento en el cual podrá erigirse el éxito futuro. En ambos casos se reconoce la existencia de una figura fundamental que determina con su accionar el resultado final en la preparación del deportista, ya sea

desde el punto de vista físico, técnico-táctico, teórico o psicológico. Estamos hablando de la figura del entrenador deportivo.

Son muchos los autores que han abordado la temática relacionada con la permanencia de los niños en la práctica de actividades físico-deportivas, lo que sin dudas corrobora la significación de la misma dentro de la Psicología Deportiva. Feltz (1992), según García (citado en Suárez, 2012), plantea que de los niños que se inician en el deporte, un 80% lo abandonan, destacándose entre las causas más frecuentes la actuación desfavorable del entrenador. De ese 80% de niños y adolescentes que se alejan del deporte, un 60% lo hacen debido a que son maltratados, víctimas de entrenamientos excesivos, del campeonismo, de carencias de refuerzos positivos y, en cambio, exceso de prejuicios, así como otra serie de acciones negativas realizadas por los entrenadores.

Dicha intervención, como muchas otras que se suceden en el trabajo diario con el deportista tanto en entrenamientos como en competencias deportivas, forma parte de la labor del psicólogo en la tarea de la preparación psicológica del deportista. Sin embargo, debido a los escasos recursos humanos con que se desempeña la Psicología Deportiva a estos niveles, no siempre se cuenta con la permanencia sistemática de este especialista en el entrenamiento deportivo. Ante esta situación es el entrenador, máximo responsable de la preparación psicológica del deportista (De Armas, 2010; Font, Cañizares y Rodríguez, 2014, citado en Suárez, Domínguez y Soler, 2018) quien debe de asumirla y para ello debe contar con la preparación necesaria.

No puede pretenderse entonces sustituir la figura del psicólogo deportivo por la del “entrenador-psicólogo” por llamarlo de alguna manera, pues por supuesto que no tendría sentido. Sin embargo, si sería productivo, e incluso necesario, capacitar a nuestros entrenadores, sobre todo aquellos jóvenes de reciente incorporación, en un grupo de aspectos que, con solo ser manejados de la manera adecuada, garantizan un avance en el desarrollo afectivo-motivacional del deportista y se traducen en recursos psicológicos que contribuyen a la obtención de mejores resultados en su desempeño deportivo. En este caso se logra una relación de complicidad entre el entrenador y el psicólogo deportivo que permite al menos sentar las bases de la preparación psicológica del deportista.

En el caso de la capital en la actualidad se reconoce un aumento considerable de entrenadores jóvenes que, si bien se encuentran motivados por la actividad que realizan y con muchos deseos de hacer, necesitan recibir capacitaciones para continuar ampliando sus conocimientos en relación a todos los elementos que intervienen en el proceso de entrenamiento deportivo y que no solo influyen, sino que determinan el desempeño del practicante.

Es por ello que se inicia por los miembros del área de Psicología del CEPROMEDE de La Habana la siguiente investigación que pretende:

Objetivo general: Proponer la capacitación para entrenadores de la iniciación y especialización deportiva de la capital como alternativa para contribuir a la preparación psicológica del deportista.

Para complementar el objetivo general anteriormente propuesto se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Definir las principales necesidades de conocimiento sobre la preparación psicológica que poseen los entrenadores de la capital

- Establecer recomendaciones para el trabajo del entrenador deportivo tanto en la iniciación como en la especialización deportiva que tributen a la preparación psicológica del deportista.

Desarrollo

Prata (1998, citado en Barrios, 2012) reconoce la etapa de iniciación deportiva entre los 7 y 10 años de edad y plantea que, en este momento inicial de la vida deportiva del niño, el entrenador funge como amigo, organizador, comunicador y motivador, pues durante estas edades la actividad generadora de motivos del infante es el estudio, la cual es, por consiguiente, la actividad que mueve y regula su comportamiento. En este sentido, la labor dedicada y paciente de los profesores deportivos, para despertar en ellos un interés hacia las actividades de este tipo, con cierta permanencia y sistematicidad, es de gran importancia.

Bozhovich (1981) plantea que los niños y las niñas de edad preescolar y escolar se caracterizan por su tendencia hacia el mundo externo, por su relación práctica y sensorial con la realidad. Por eso, los objetos actúan para ellos ante todo por sus cualidades sensoriales, por las cuales los comparan y generalizan. Es por eso que el

profesor deportivo debe apoyar su trabajo en el conocimiento de los implementos y medios deportivos, e incluir medios de enseñanza que posibiliten el juego y la diversión. Esto contribuirá con una mejor comprensión de las acciones, posiciones y movimientos que se pretende que el niño o la niña aprendan.

Por su parte, la especialización deportiva es aquella etapa en la que el deportista está sometido a un entrenamiento sistemático dirigido hacia un deporte en específico, para lograr desarrollar capacidades físicas, técnico-tácticas y psicológicas con el fin de buscar un alto y posible rendimiento deportivo.
Es una etapa en la que el deportista debe adquirir el ABC de su deporte, pero en la que además tiene exigencias desde el punto de vista competitivo. De la calidad que alcance el deportista en esta etapa dependerá en gran medida su desempeño en etapas posteriores del alto rendimiento.

Es en base a estos elementos fundamentalmente que resulta oportuna y necesaria toda acción encaminada a favorecer el funcionamiento de una u otra variable psicológica que pueda incidir en el desempeño del deportista en ambas etapas.

Metodología de la investigación

Se realizó un estudio de tipo cuali-cuantitativo, descriptivo, transversal. La muestra estuvo integrada en este estudio que se considera preliminar por 12 entrenadores y 4 directivos. Los deportes representados fueron boxeo, gimnasia, judo, baloncesto y fútbol.

En relación al diagnóstico fueron seleccionadas pruebas que permitieran un mayor contacto con los entrenadores y directivos, las cuales a pesar de su corte cualitativo nos permite concretizar resultados para arribar a conclusiones. Finalmente fueron seleccionadas como técnicas diagnósticas: la entrevista a entrenadores y directivos y la observación participante en entrenamientos y competencias.

Además, se enriqueció el psicodiagnóstico con el criterio emitido por los psicólogos deportivos del departamento, los cuales son el resultado de evaluaciones previas realizadas por ellos en los deportes que atienden en la EIDE Mártires de Barbados.

Principales resultados

En el proceso de investigación realizado se partió de una caracterización del contexto deportivo de la capital en el momento actual. En este sentido los principales elementos encontrados fueron:

- ✓ Aumento de entrenadores jóvenes, con deseos de trabajar y sacar adelante el deporte, pero con necesidades de elevar su preparación integral
- ✓ Cambios frecuentes de directivos tanto a nivel de base, en los equipos, las instituciones y la provincia
- ✓ Atención directa a más de 38 deportes con una reducida plantilla de psicólogos
- ✓ Predominio de deportes que funcionan sin establecer reglamentos disciplinarios que definan los derechos y deberes de los deportistas, de los entrenadores, así como las medidas a tomar ante las transgresiones de las reglas
- ✓ Auge del antivalor campeonismo en los agentes psicosociales que rodean al deportista, fundamentalmente en los familiares
- ✓ Familiares erróneamente vinculados al proceso de toma de decisiones dentro del deporte
- ✓ Dificultades en la comunicación entre las partes en todos los sentidos

Todos los elementos anteriormente mencionados, de no ser debidamente manejados y controlados, pudieran afectar el desarrollo afectivo motivacional del deportista, por lo cual se refuerza la necesidad de continuar el trabajo de capacitación y concientización de los agentes sociales vinculados al deportista y en especial a la figura fundamental: el entrenador.

Una vez aplicadas las técnicas diagnósticas se pudo corroborar los siguientes elementos:

- Conocimiento insuficiente de los elementos que integran la preparación psicológica, reduccionismo a la aplicación de test psicológicos
- Demandas de la labor del psicólogo fundamentalmente para la solución de problemas comunicativos entre las partes implicadas (entrenador – deportista; entrenador – familia; entrenador – directivos; directivos – familia – deportistas)

- Se asocia la labor del psicólogo deportivo a conflictos que no se relacionan con el rendimiento deportivo del deportista directamente, sino con aspectos relacionados con la disciplina y la transgresión de normas y reglas

- Escasa voluntad de brindar un espacio al psicólogo deportivo para su labor durante la sesión de entrenamiento, se recomienda en reiteradas ocasiones que este debe buscar su espacio en momentos de “descanso” del deportista

- Baja percepción de la influencia del ejemplo personal del entrenador en la conducta de los deportistas

- Existencia de estilos de dirección centrados en las orientaciones más que en las negociaciones

Todos ellos constituyen la base para la realización de acciones posteriores encaminadas a la capacitación de nuestros recursos humanos, como única alternativa para lograr el avance de la preparación psicológica del deportista en las etapas de iniciación y especialización. De su análisis detallado surgieron un grupo de recomendaciones para desarrollar en talleres de capacitación en los niveles correspondientes, que incluyen desde la definición de algunas funciones importantes que debe cumplir el entrenador deportivo en estas etapas, hasta sugerencias para su mejor desempeño en este sentido.

Varios autores han brindado aportes en relación al esclarecimiento de las funciones de un entrenador deportivo para el desempeño adecuado del rol que le ha sido asignado. Las referimos en este trabajo por considerarlas aplicables tanto a la iniciación como a la especialización deportivas y muy a tono con los resultados encontrados durante nuestra investigación y con las expectativas de trabajo establecidas a partir de ella. Los principales criterios estudiados coinciden en definir las siguientes (Sabock, 1985; Hardy, 1986; Martens, 1987; Balaguer, 1994; en Delgado, 2001; citado en Chávez s/f; Prata, 1998; Álamo, Amador y Pinto, 2002; Dosil, 2008, citado en Chávez s/f; Cañizares, 2009; Domínguez, 2016):

- Dirigir las sesiones de entrenamiento.

- Enseñar conocimientos, conceptos e ideas.

- Crear un enfoque o clima positivo.

• Tomar decisiones y establecer normas.

• Liderar a los deportistas.

• Resolver los temas administrativos y burocráticos de la competición.

• Establecer las relaciones públicas y sociales adecuadas en su entorno.

• Aconsejar a los deportistas.

• Compartir algunas de las decisiones con los deportistas.

• Apoyar a los deportistas dentro y fuera del equipo.

• Analizar las actuaciones o comportamientos propios y relacionados con el equipo.

• Evaluar y tomar decisiones sobre los comportamientos de los deportistas.

• Relacionarse con el equipo directivo o responsables del equipo.

¿Qué podríamos entonces recomendar los psicólogos deportivos a los profesores y/o entrenadores para realizar un trabajo eficiente en estas etapas en correspondencia con las funciones anteriormente mencionadas?

A continuación, ofrecemos un grupo de recomendaciones en las cuales se vinculan los criterios de estos autores con elementos de nuestra experiencia práctica que, sin lugar a dudas, las contextualizan y las hacen aún más efectivas. Estas son:

• Explicar con la mayor claridad posible los roles de cada deportista y la manera en que todos se complementan para la obtención del resultado final. Los entrenadores deben hacerles ver la importancia de todos y cada uno de los roles y la aportación que hace cada individuo al funcionamiento adecuado del equipo en cada jugada.

• Enseñar a los niños y niñas el sentimiento de orgullo dentro de cada una de las subunidades (o sea por cada una de las funciones o posiciones) que ocupe. Todas son indispensables para el buen funcionamiento del equipo.

• Establecer objetivos de equipo estimulantes, ya que así se consigue una elevada productividad, aumentando el rendimiento y haciendo más factibles las victorias.

• Declarar los elementos que identifican al equipo y lo hacen diferente de los demás, estimulando en los niños y niñas la identidad de equipo.

• Evitar la formación de pandillas y subgrupos. En muchos casos las pandillas surgen cuando hay un descontento en el grupo. Los entrenadores deben determinar con toda la rapidez que sea posible las causas de la formación de las pandillas y hacer todo lo posible para disolverlas.

• Evitar la rotación excesiva de los miembros del grupo (optar por la estabilidad), ya que esto dificulta la compenetración entre los miembros del equipo.

• Celebrar reuniones periódicas entre los deportistas (incluiríamos además familiares y directivos) para resolver los conflictos existentes de forma sincera e inmediata.

• Permanecer en contacto con el ambiente del equipo y con las redes informales que surgen dentro del mismo.

• Conocer las características individuales de cada uno de los miembros del equipo para realizar un trato personalizado a los mismos.

Todos estos elementos poseen en sí mismo para su puesta en práctica un elemento común: el desarrollo de la comunicación asertiva. Se hace necesario concientizar a los entrenadores en que, La comunicación, mediante sus funciones informativa, afectiva y reguladora, es la principal arma que poseen para interrelacionarse tanto con las familias, con los deportistas, como con los directivos. De esta manera la comunicación asertiva les sirve para trasmitir información, escuchar al otro, explicar las decisiones que ha tomado, corregir los errores a los deportistas, motivar a las familias y enseñarlos a cómo comportarse, así como para brindar apoyo y seguridad a los deportistas y sus familiares.

Conclusiones

Una vez concluida la presente investigación se demostró que a pesar del interés que se ha despertado en la actualidad entre entrenadores y directivos por las temáticas relacionadas con la psicología del deporte, aun se hacen necesarios espacios de capacitación a este personal para una mejor comprensión en este sentido. El entrenador deportivo debe estar ampliamente capacitado para, de manera conjunta con el psicólogo deportivo y bajo el asesoramiento de este, llevar a cabo la preparación psicológica del deportista. Es por ello que como parte de la preparación metodológica a entrenadores y directivos debe incluirse la preparación psicológica,

haciendo énfasis en las funciones fundamentales que posee al frente de un grupo de deportistas y la necesidad de una comunicación asertiva para el éxito.

Bibliografía

- Álamo, J., Amador, F. y Pintor, P. (2002). *Función social del deporte escolar. El entrenador del deporte escolar.* Recuperado el 23 de marzo de 2018 de http://www.efdeportes.com
- Barrios, Y. (2012). Rol del entrenador como pedagogo dentro del colectivo deportivo. *EFDeportesRevista Digital.* Buenos Aires, 17(167).
- Bozhovich, L. I. (1981) *La personalidad y su formación en la Edad Infantil.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cañizares, M. (2009).*La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación.* La Habana: Editorial Deportes.
- Chávez, A. (s/f). El rol de los entrenadores en las escuelas y clubes deportivos. Recuperado el 15 de febrero de 2015 de http://www.iesport.es/comunidad-docente/documentosiesport/256.html
- Domínguez, M. (2016). La preparación psicológica desde la óptica del entrenador. Conferencia impartida en Curso para entrenadores de Centroamérica y el Caribe.
- Suárez, M. C. (2012). Entrenamiento psicológico integrado. Curso para entrenadores. UCCFD Manuel Fajardo.
- Suárez, M. C.; Domínguez, M. y Soler, Y. (2018). Particularidades del trabajo psicológico con las diferentes categorías del deporte en la capital. Ponencia presentada en 1er. Evento Científico Nacional de la Facultad de Deportes y V Taller científico del CEPAFD.UCCFD Manuel Fajardo. La Habana.
- Suárez, M. C.; Domínguez, M. y Soler, Y. (2018a). La preparación psicológica en la iniciación y especialización deportiva. Proceso de edición por la Editorial Deportes.

Enfoques de la Psicología en el Raquetbol de Guatemala. Ponente: Urquijo González, Osniel. Guatemala.

Cada vez es más importante en el logro de resultados deportivos de alto nivel, la aplicación de las llamadas “ciencias del deporte”, puesto que el trabajo multi e interdisciplinario contribuye a tener una perspectiva mucho más integral del sujeto en todas sus dimensiones, y por ende el camino a la excelencia deportiva es mucho más sólido. Dentro de la preparación para la competencia, los componentes físicos, técnicos, tácticos y teóricos se articulan armónicamente en un complejo sistema donde, desde la perspectiva del autor, el entrenamiento mental constituye eje transversal del sistema, puesto que está presente durante todo el proceso de entrenamiento, asegurando el adecuado encuadre que deben realizar los deportistas. En la selección nacional de Raquetbol de Guatemala las problemáticas identificadas para la preparación hacia los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barraqnuilla y el Campeonato Mundial de Costa Rica se centraron en: insuficiente desarrollo de autoconfianza y autorregulación emocional, así como de la concentración y distribución atencional y los niveles de cohesión-compatibilidad psicológica de los jugadores en el caso de los dobles. Estas y otras razones sirvieron de base para plantear el siguiente problema científico ¿cómo contribuir a la preparación psicológica de la selección nacional de Raquetbol de Guatemala?

Estrategia de transformación psicosocial centrada en las prácticas deportivas grupales en el Consejo Popular Cuba libre.Lic. Psicología Eliseth Castro Peñate.Esp. Leydi Hilda Corrales Urra.IMD.Pinar del Río.

RESUMEN

Esta investigación pretende una intervención comunitaria basada en Estrategias de Transformación Psicosocial, mediante la planificación y ejecución de prácticas deportivas grupales. Nuestro Objetivo General es propiciar cambios comportamentales favorables mediante el desarrollo de prácticas deportivas grupales que incidan en el mejoramiento de la calidad de vida de niños y adolescentes entre 7 y 13 años. Se ejecutarán dos veces al mes durante tres años en la Circunscripción 168 Consejo Popular Cuba Libre en el municipio Pinar del Río. Los métodos empíricos utilizados son la entrevista, observación, encuesta, revisión de documentos, talleres, dinámicas grupales, criterio de expertos. Se desarrollaron cinco estrategias, aplicadas durante el proceso, cada una con sus Acciones, Objetivos, Técnicas, Procedimientos, Medios. Estas se van construyendo, revisando en la medida en que se van ejecutando y adecuándose a las peculiaridades de la comunidad. Los resultados que han ido arrojando estas acciones son: autenticidad y espontaneidad de la infancia, algunos intentaron llamar la atención, levantándose constantemente, queriendo tener siempre el protagonismo individual, se expresan motivaciones sociales orientadas a las relaciones interpersonales entre coetáneos, se advierten contenidos de rechazo a manifestaciones de violencia, hábitos nocivo; incremento de experiencias placenteras asociadas a las relaciones interpersonales positivas. Los adultos manifestaron comportamientos que afectaron el desenvolvimiento de la actividad. La evaluación de las Estrategias será sistemática, continua mediante indicadores de evaluación, se medirán en la reunión del grupo gestor, en rendiciones de cuenta del Consejo Popular y ante la Dirección Municipal de Deporte dos veces al año en los meses de octubre y marzo.

PALABRAS CLAVES: estrategias, transformación psicosocial, prácticas deportivas grupales.

ABSTRACT.

This investigation intends a community intervention based on Psychosocial Transformation Strategies by means of the planning and implementation of group sports practices. The general objective is to bring about favourable behavioural changes by means of the development of group sports practices that contribute to the enhancement of the life quality of children and teenagers between 7 and 13 years. These group sports practices will be carried out twice a month for three years in Cuba Libre neighbourhood from Pinar del Río city.

The empirical methods used were the interview, the observation, the survey, document review, interchange among different persons, expert opinions and others. Five strategies with their actions, objectives, techniques, procedures and means were developed. These strategies are built and reviewed as they are being carried out. Spontaneity and authenticity of childhood, social motivations oriented to interpersonal relationships; rejection towards violence and harmful habits, are the most relevant results obtained so far. The assessment of the

strategies will be systematic and continuous by means of indicators of evaluation; it will be done twice a year in March and in October.

KEY WORDS**:** strategies, transformation psychosocial, group sports practices.

INTRODUCCIÓN.

El Grupo Estudios Psicosociales de la Salud del centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) en colaboración con la ONG Suiza Zunzún, ha desarrollado un proyecto de transformación psicosocial que emplea las Prácticas Deportivas Grupales como instrumento facilitador de cambios en el comportamiento y la calidad de vida.
Los significativos resultados que se obtuvieron de la implementación de este Programa durante varios años, así como la demanda de efectuar el proyecto en otras comunidades, suscito el deseo de compartir la metodología desarrollada, con la intención de motivar la multiplicación de experiencias similares, en diferentes comunidades del país.

Dada la carencia en nuestro país de programas y estudios sistematizados que utilicen el deporte colectivo como instrumento facilitador de cambios psicosociales, como instrumentos de la transformación consciente y orientada, los resultados favorables que hemos obtenido pueden servir de referencia para impulsar nuevos proyectos de este tipo en diferentes comunidades de Cuba. (Zas, B., López, V., García, C. & Ortega, Z. (2014). Programa de Transformación Psicosocial Centrado en la Práctica Deportiva Grupal: una experiencia destinada a la niñez. En M. I. Domínguez (Ed.), J. Fernández, D. Delgado, C. García, C. Castilla, V. López, F. García (Coord.), Cuadernos del CIPS 2011. Experiencias de investigación social en Cuba (pp.149-178). La Habana: Publicaciones Acuario.

Los fundamentos teóricos y categoriales básicos del programa de transformación psicosocial centrado en la práctica de deportes colectivos con niños y niñas que conforman el esquema conceptual referencial operativo que fundamenta la experiencia realizada, parten del enfoque histórico-cultural que es la concepción teórica del desarrollo psicológico infantil que sirvió de sustento a las acciones educativas que se diseñaron. Esas acciones educativas que se han realizado, tienen un objetivo que implica una concepción que se ha venido trabajando en educación: la “educación para el desarrollo” integral, (UNICEF, 2006), categoría que se enlaza con la concepción del deporte para el desarrollo (Sport and Development International Conference, 2003), al ser el deporte la herramienta elegida para promover los cambios psicosociales propuestos. Este concepto central que es el “deporte para el desarrollo humano”, se expresa concretamente en nuestro propósito, en la utilización del deporte como medio facilitador de los procesos de transformación social.

Para abordar estas particularidades, se hace necesario realizar inicialmente, algunas precisiones, respecto a que se entiende por procesos de transformación psicosocial. Al referirnos a “psico” y “social”, estamos ante un referente donde se trata de “comprender a las personas (y obviamente los problemas que se presentan como productores de malestar...), en una intersección de los espacios o dimensiones más personales de su vida (de ahí lo de psico), y aquellos en los que el registro de lo real dictamina desde (con) las exigencias (condiciones) de

sus situaciones reales de existencia (de ahí lo de social). Hablamos del sujeto (individual, grupal, institucional) y sus circunstancias reales de existencia" (Calviño, 2010, p. 179).

Las transformaciones psicosociales van ocurriendo de forma procesual. Un proceso implica "un devenir de sucesos que se van interconectando" (Calviño, 2002, p. 49), por lo tanto, primero hay que esperar al devenir de esos sucesos, observarlos, dejarlos transcurrir, facilitarlos sin atropellarlos, reconociendo el tiempo óptimo para la ocurrencia de los mismos e identificando las múltiples y complejas interconexiones que se producen.

"Las prácticas deportivas grupales pueden favorecer en general, el mejoramiento de la calidad de vida y los procesos de transformación psicosocial."(Colectivo de autores, 2014, p. 9)

El caso que nos corresponde, específicamente, es en el Consejo Popular Cuba Libre. Aunque con el triunfo revolucionario ha sido favorecido por las políticas de gobierno basadas en el principio de equidad en la Educación, la Salud y el Deporte aún persisten debilidades que afectan el correcto desarrollo de sus pobladores pues continúa siendo una comunidad en desventaja social marcada por conductas antisociales de sus ciudadanos con problemas de vivienda, hacinamiento, malas condiciones materiales y sanitarias de sus viviendas, alteración del orden público, escándalos nocturnos, juegos prohibidos (gallos, barajas, peleas de perros), ventas ilícitas de bebidas alcohólicas, carreras de caballos y de carros de tracción animal, vertimiento de desechos sólidos, salideros de agua potable y de albañales, pocas zonas recreativas y falta de pavimentación de sus calles; condiciones que han propiciado en sus habitantes, específicamente en niños y adolescentes deterioro de sus valores, caracterizados por modos de actuación desfavorables, indisciplinas sociales, alto grado de alcoholismo, tabaquismo, violencia intrafamiliar y social.

Atendiendo a la situación antes expuesta; a las insuficientes influencias educativas y proyectos comunitarios que garanticen cambios comportamentales en niños y adolescentes que incidan en su calidad de vida, surge la necesidad de crear nuevos propósitos que contribuyan a la transformación psicosocial de niños y adolescentes que favorezca el mejoramiento de su calidad de vida y la idea de un grupo multidisciplinario de profesionales comprometidos en propiciar una vida mejor a niños y adolescentes.

Planteamiento del problema: ¿Cómo favorecer cambios comportamentales favorables que incidan en el mejoramiento de la calidad de vida de niños y adolescentes entre 7 y 13 años del Consejo Popular Cuba Libre del municipio de Pinar del Río?

Objetivo General: Propiciar cambios comportamentales favorables mediante el desarrollo de prácticas deportivas grupales que incidan en el mejoramiento de la calidad de vida de niños y adolescentes entre 7 y 13 años del Consejo Popular Cuba Libre del municipio de Pinar del Río.

SELECCIÓN DE LA MUESTRA:

El proyecto pretenderá planificar y ejecutar dos veces al mes durante tres años las Prácticas Deportivas Grupales en la Circunscripción 168 calle 11 entre San Ignacio y 8 y en la 32 del Consejo Popular Cuba Libre en calle Pascual Martín final. Estará dirigido *directamente* a niños y adolescentes entre 7 y 13 años e

indirectamente a toda la población. Fecha de Inicio: agosto 2018 y fecha de Culminación: diciembre 2021.

METODOLOGÍA A UTILIZAR PARA ENFRENTAR EL PROBLEMA.

Para el desarrollo del proyecto se asume como método general el Dialéctico-Materialista, permitiendo el estudio de las diferentes problemáticas sociales que inciden en la calidad de vida de niños y adolescentes entre 7 y 13 años del Consejo Popular Cuba Libre, por medio de la fundamentación e integración dialéctica entre los métodos del nivel teórico y empírico, donde la investigación acción participativa se asume como enfoque teniendo como propósito no sólo la comprensión, interpretación y reflexión sino además la transformación de la realidad, como un proceso dialéctico de interacción teoría-práctica y práctica-teoría, entre conocimiento y acción, entre el proceso y el producto, entre el sujeto y el objeto.

MÉTODOS TEÓRICOS: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, modelación y método sistémico.

MÉTODOS EMPÍRICOS: la entrevista, observación, encuesta, revisión de documentos, talleres, dinámicas grupales, criterio de especialistas y de usuarios.

Esta Estrategia de Transformación Psicosocial Centrada en la Práctica Deportiva Grupal se fue implementando progresivamente, a partir de todo un proceso orientado, compuesto por un conjunto de acciones contempladas en 5 estrategias. A través de estas estrategias se planifican sistemáticamente un conjunto de acciones que se llevan a cabo para lograr un determinado fin y es aplicable en distintos contextos de manera dinámica y participativa. Las estrategias se van construyendo, revisando y complejizando en la medida en que se van ejecutando y se adecuaron a las peculiaridades de la comunidad.

Las estrategias elaboradas en estos contextos se convierten en referentes que facilitan la realización de las tareas, acorde a los objetivos propuestos. Constituyen la memoria operativa que va indicando todo aquello que no se debe dejar de hacer cuando se emprenden procesos de transformación psicosocial. A continuación se mostraran cada una de ellas:

1. **Estrategia Exploratoria Diagnóstica.**
   Conjunto de acciones exploradoras de información relevante disponible; caracterizadoras de peculiaridades de individuos, grupos o ámbitos con los cuales se llevan a cabo acciones de transformación; evaluadoras de actividades, procesos y resultados de dichas acciones; planificadas de manera sistemática y dinámica.

Acciones	Objetivos	Técnicas	Procedimientos	Medios
Identificación de actores claves en la comunidad.	Reconocer los actores claves de la comunidad.	Observación directa e indirecta, entrevistas.	Diseño-rediseño. Aplicación. Procesamiento y análisis de la información obtenida.	Medios audiovisuales. Papel y lápiz

Búsqueda de información sobre necesidades, problemáticas de niños y adolescentes	Identificar necesidades, problemáticas psicosociales de niños y adolescentes	Entrevistas, cuestionarios, los cinco deseos, completamiento de frases. Talleres. Dinámicas grupales.	Diseño-rediseño. Aplicación. Procesamiento y análisis de la información obtenida.	Grabadora, papel, lápiz.
Identificación de expectativas de los participantes.	Identificar las expectativas de los participantes.	Entrevistas, cuestionarios, talleres. Dinámicas grupales.	Diseño-rediseño. Aplicación. Procesamiento y análisis de la información obtenida.	Grabadora, papel, lápiz, papelógrafos, marcadores,
Identificación de necesidades de capacitación de entrenadores y promotores deportivos.	Determinar las necesidades de capacitación de entrenadores y promotores deportivos.	Cuestionarios. Talleres.	Diseño-rediseño. Aplicación. Procesamiento y análisis de la información obtenida.	Grabadora, papel, lápiz, papelógrafos, marcadores, materiales científicos.
Monitoreo de la marcha de las acciones.	Monitorear el cumplimiento de acciones planificadas.	Discusiones grupales.	Diseño-rediseño. Aplicación. Procesamiento y análisis de la información obtenida.	Grabadora, papel , lápiz, papelógrafos, marcadores ,

2. Estrategia Organizativa.

Conjunto de acciones diseñadas para visualizar predictivamente, y paso a paso, la organización. Esta permite la ejecución de las diversas fases, que conforman los procesos vinculados con el emprendimiento de las acciones de transformación, y la formación de los grupos de trabajo necesarios para su sostenimiento.

Acción	Objetivos	Procedimientos	Medios
Creación del grupo gestor.	Definir el grupo gestor.	Taller en el Consejo Popular.	Pancartas, papelógrafos.
Selección de promotores deportivos.	Identificar los promotores deportivos.	Coordinación del grupo de trabajo.	Intercambio de hombre a hombre.

Organización de las PDG.	Planificar las PDG.	Delimitación de roles y distribución equitativa de las tareas.	Reunión de trabajo.
Participación con dirigentes de las diferentes instituciones.	Fomentar y divulgar el correcto funcionamiento del proyecto	Reuniones del Consejo Popular y la O2 de la circunscripción 32 y 168.	Reunión de trabajo e intercambio.
Reunión mensual del grupo gestor.	Coordinar y cooperar entre los diferentes miembros. Evaluar las PDG realizadas.	Reunión del grupo gestor.	Reunión de trabajo e intercambio.

3. Estrategia Educativa.

Conjunto de acciones diseñadas para formar y desarrollar conocimientos y habilidades, según los propósitos educativos particulares. Se debe aclarar, primeramente, que la estrategia educativa siempre va a estar en función de las necesidades/demandas y los objetivos educativos, evidenciándose, así, la importancia de contar con una estrategia exploratorio-diagnóstica.

Acción	Objetivos	Procedimientos	Medios
Capacitación a promotores y diferentes actores sociales	Capacitar a los diferentes grupos	Talleres y charlas educativas	Paleógrafos y plegables
Prácticas deportivas Grupales con niñas, niños y adolescentes	Fomentar valores	Desarrollar las PDG según planificación	Implementos deportivos y recursos disponibles
Charlas educativas con la familia	Transmitir valores	Desarrollar Talleres y charlas educativas	Conversatorios, Videos, representación teatral,
Impartición de temas relacionados con el proyecto en la comunidad	Monitorear las PDG a nivel comunitario	Reunión de trabajo e intercambio	Paleógrafos y recursos disponibles

4. Estrategia Comunicativa.

Conjunto de acciones, trazadas para lograr objetivos comunicativos específicos, a través de medios de comunicación (masivos, alternativos, comunitarios, interpersonales e intergrupales).

Acción	Objetivos	Procedimientos	Medios
Divulgación mediante el uso de diferentes materiales (carteles, papel,)	Convocar las actividades a realizar en la comunidad	Hacer pancartas, carteles, afiches, carteleras y pegar en diferentes lugares de la comunidad.	Papel, cartón, colores, crayolas, yagua, carbón, pintura, tizas.
Uso de los medios de divulgación masiva (radio, prensa, TV, redes sociales, auto parlantes)	Divulgar las actividades del proyecto.	Acudir a la emisora y el periódico provincial. Informar en el INDER el día planificado para la prensa las actividades a desarrollar. Crear página web del proyecto.	Radio, TV, periódico, auto parlantes, teléfono, pasacalles, computadoras, internet.
Sensibilización de actores sociales, participantes y decisores.	Lograr coordinación entre el grupo de proyecto, líderes comunitarios y gobierno.	Asistir a reuniones del consejo popular y a la 02 de las circunscripciones correspondientes. Acudir a las comunidades.	-------
Talleres sobre habilidades comunicativas al grupo gestor.	Desarrollar habilidades comunicativas en los miembros del grupo gestor	Realizar talleres sobre temas de comunicación a los miembros del grupo gestor.	Computadora, papelógrafos, plumones, papel, libretas.
Confección de un logotipo.	Identificar el proyecto.	Realizar un concurso en la comunidad.	Papel, colores, telas, temperas, pintura, lápices.
Proyección de materiales educativos	Fomentar valores	Proyectar y debatir videos educativos en las salas de video.	Salas de videos con sus recursos

5. Estrategia de Supervisión.

Conjunto de acciones dirigidas a establecer diferentes procesos de supervisión, en dependencia de las necesidades y solicitudes de los grupos participantes. Para desarrollar esta estrategia debe existir un solicitante que demande de la acción de ser supervisado y un especialista formado en el rol de supervisor. Esta estrategia, el establecerla o no, a diferencia de las anteriores, depende de la intención de los participantes en el proceso. La supervisión es un recurso técnico que se tiene como opción, pero que no se puede imponer. Se sugiere su aplicación. Se hace necesario que se conozca de su existencia y de las posibilidades que brinda, pero la opción de aplicarla o no pertenece en pleno a los grupos o individuos implicados en los programas de transformación.

Resultados parciales.

Actualmente nos encontramos enfrascados en la Estrategia Exploratoria Diagnóstica. Los resultados que han ido arrojando estas acciones son los siguientes.

La autenticidad y espontaneidad característica de la infancia hicieron de los talleres exploratorio-diagnósticos un espacio de disfrute por excelencia. No obstante, es importante también atender a algunas cuestiones. Más que ofrecer resistencias a la tarea, algunos escolares intentaron llamar la atención hacia ellos, por ejemplo, levantándose constantemente, queriendo tener siempre el protagonismo individual, etc.

En las respuestas que dieron los niños, se expresan motivaciones sociales orientadas a las relaciones interpersonales entre (y con) coetáneos, en las cuales, además, se advierten contenidos que evidencian rechazo a manifestaciones de violencia, actitudes de rechazo hacia hábitos nocivo, ello constituyó una evidencia de cambios favorables en el modo en que se estructuran comportamientos relacionados con el consumo de alcohol y tabaco. Emergieron un número mayor de respuestas en las que se identifica la comunidad como un espacio en el que tienen lugar comportamientos socialmente inadecuados. Esto puede ser interpretado como un mayor reconocimiento de este tipo de comportamientos, como expresión de la potenciación de actitudes y percepciones favorables hacia áreas de la vida vinculadas al desarrollo moral y social.

Se apreció una tendencia de incremento de experiencias placenteras asociadas a las relaciones interpersonales positivas como expresión de cambios en la dimensión subjetiva de la calidad de vida, niños y niñas expresaron su satisfacción en el contacto a través del juego o diversión, las muestras de afecto o actitudes solidarias.

En los talleres que se realizaron con adultos también se manifestaron comportamientos que afectaron el desenvolvimiento de la actividad, como llegadas tarde, intentos de desviar la atención a otros temas, cuchicheos, etc. A ello se une la percepción de cambios, atribuidos a tales acciones, por parte de padres, en términos de: “mejor comunicación”, “mayor sociabilidad”, “menos agresividad” y “más interés en la escuela”.

Los talleres exploratorio-diagnósticos no solo posibilitaron obtener información sino también construir acciones de manera participativa.

La evaluación de las Estrategias será sistemática y continua mediante la creación de indicadores de evaluación que se medirán en la reunión del grupo gestor después de cada Practica Deportiva Grupal, en las rendiciones de cuenta ante el Consejo Popular y ante la Dirección Municipal de Deporte dos veces al año en los meses de octubre y marzo.

CONCLUSIONES.

El programa de transformación centrado en la práctica de deportes colectivos en niños y niñas que se implementará será una experiencia que propiciará una serie de cambios favorables y fundamentales.

Favorecerá una mayor identificación y rechazo de comportamientos inadecuados principalmente de naturaleza violenta, mejores habilidades de

comunicación, en término de mayor sociabilidad y el desarrollo de valores morales, como honestidad; colectividad y responsabilidad; el interés hacia el estudio y los resultados docentes; la adquisición de conocimientos con un mayor nivel de elaboración y el desarrollo de actitudes más proactivas y habilidades sociales con relación a los hábitos nocivos.

Algunos de los cambios más notables será una mayor correspondencia entre la preferencia por la práctica deportiva y su realización durante el tiempo libre del grupo de niños y niñas, propiciando con ello un mejoramiento de la calidad de vida de este grupo.

REFERENCIAS.

Calviño, M. La aproximación psicosocial en orientación comunitaria, en A. M. del Rosario y C. M. Calviño (comps.): Psicología y acción comunitaria. Sinergias de cambio en América Latina, Editorial Caminos, La Habana, 2010, pp. 179.

Calviño, M. Orientación psicológica: esquema referencial de alternativa múltiple, Editorial Científico-Técnica, La Habana, 2002, p 49.

Unicef. (s. f.). La educación para el desarrollo desde la perspectiva de un organismo internacional: la Unicef, 3.

Zas, B., López, V., Ortega, Z., Hernández, y otros. Manual de prácticas deportivas grupales, Editorial Caminos, La Habana, 2014, p 9.

Zas, B., V. López, C. García y Z. Ortega: “Programa de Transformación Psicosocial Centrado en la Práctica Deportiva Grupal: una experiencia destinada a la niñez”, en M. I. Domínguez (ed.), J. Fernández, D. Delgado, C. García, C. Castilla, V. López, F. García (coords.), Cuadernos del CIPS 2011. Experiencias de investigación social en Cuba, Publicaciones Acuario, La Habana, 2014, pp.149-178.

Jugando somos más, más diversidad, más cultura. Ponente: Vásquez Monroy, Karina. Colombia.

Este trabajo plantea como a partir de los juegos se puede lograr una interacción entre culturas, lográndose así una verdadera inclusión en el aula frente a la diversidad sociocultural.

Es necesario recalcar que la diversidad sociocultural es una parte inherente de la sociedad, cada característica, pensamiento, idea y acción, hacen parte de ella. Por consiguiente no se debe homogenizar la cultura, ya que dentro de ella hay constantes interacciones entre diversos conocimientos y experiencias.

De igual forma, Harris cita la definición de Tylor de la siguiente manera:
"La cultura… en su sentido etnográfico, es ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y las diferentes capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en tanto que miembro de la sociedad."

Teniendo en cuenta lo anterior, y los planteamientos de Martha Glanzer expresando que los juegos han sido infinitamente variados y que las diferentes comunidades los han ido marcando con sus características étnicas y sociales específicas. Esta autora manifiesta que la niña y el niño reflejan en sus conductas y en sus juegos las particularidades que caracterizan una determinada sociedad contextualizada en un momento histórico definido.

paralelamente Malaguzzi considera que el juego se convierte en un "contexto de escucha" de las capacidades y potencialidades de las niñas y los niños, donde las y los maestros y los agentes educativos pueden realmente reconocerlos desde la multiplicidad de sus lenguajes.

Todos estos aportes teóricos sustentan como el juego le permite a los niños y niñas participar libremente, expresar lo que piensan y sienten en comunidad, permitiendo la interacción entre culturas y la construcción de nuevos saberes de forma comunitaria.

La preparación psicológica desde la figura del entrenador deportivo.
Ponente: MSc.Jorge E Fernández Reyes, Dra. Eylen Verdura Morales.
CEPROMEDE.Ciego de Ávila.

RESUMEN

La preparaciónpsicológica desde la figura del entrenador deportivo investigándose desde el 2016-2020 en el que se plantea cómo objetivos. Investigar la relación existente entre los contenidos psicológicos de los programas de preparación del deportista y las acciones que realizan los entrenadores como preparación psicológica durante el entrenamiento, capacitar a los entrenadores para la realización de la preparación psicológica, se aplicaron métodos teóricos como el análisis y síntesis y del nivel empírico cuestionarios, encuestas, entrevistas, observación entre otros, como resultados más importante cuestionarios para caracterizar la disciplina, laboriosidad, agresividad instrumental, para socializar con los psicólogos el cuestionario sobre la tendencia orientadora de la personalidad vinculada al deporte, coeficiente emocional, y cuestionario para determinar la predisposición psicológica para las competencias estos últimos en juveniles, se entregaran dos publicaciones, así como tres tesis de maestría. Permitiendo los resultados obtenidos realizar el experimento y generalizarlos a partir del próximo curso culminando en diciembre del 2020 con un modelo de preparación psicológica desde la figura del entrenador deportivo.

SUMMARY

The preparation psychological person coach sporting investigate look into scientific do research in to deeds 2016-2020 that of objectives invests iGATE relation contain psychological article the programs preparation of sporting And technology work trainer preparation psychological duringtra iningenable trainer, coach the preparation psychological mostly apply method the oreticanalysis and synthesis and empirichim self deliver; hand, hand in; two publication three thesismaestry; masterlinesspermit of; enableresulted de resultcarryoutexperimentandGeneralize at an early date culminate, reach its highest point December 2020 to, towards model of the preparation psychological from figure trainer, coach .

INTRODUCCION

La preparación psicológica desde la figura del entrenador deportivo.

El entrenador es un pedagogo que puede aprovechar convenientemente la psicología para realizar las diferentes preparaciones, donde la preparación psicológica también le está reservada.

La comprensión y dominio de la psicología a la aplicación de las cargas de entrenamiento y el comportamiento en la psiquis del deportista.

Objetivos.

- Investigar la relación existente entre los contenidos psicológicos de los programas de preparación del deportista y las acciones que realizan los entrenadores como preparación psicológica durante el entrenamiento.
- Capacitar a los entrenadores para la realización de la preparación psicológica.

Problemática

- Los entrenadores informan el cumplimiento de la preparación psicológica en por cientos (%) igual que las demás preparaciones.
- Los entrenadores controlan y evalúan la preparación psicológica de forma empírica y por el aspecto personal que presenta el deportista.
- Los entrenadores realizan caracterización psicopedagógica de sus deportistas solo por la observación, registrando en los planes de entrenamientos escritos, solo los aspectos personales y el comportamiento de sus deportistas.

Problema

¿Cómo investigar las limitaciones que manifiestan los entrenadores para realizar la preparación psicológica como indican y exigen los programas de preparación del deportista. En el entrenamiento y para la competencia,

estando enfocados los contenidos psicológicos para psicólogos y no para entrenadores que son los que aplican las cargas, que provocan cambios con el consiguiente efecto en el organismo y la psiquis del deportist?

DESARROLLO

Metodología

- Se aplicaron métodos teóricos como el análisis y síntesis, y del nivel empírico cuestionarios, encuestas, entrevistas, observación, revisión de documentos entre otros.
- Semiexperimento

Resultados

Como entregables. Para entrenadores

1. Cuestionario para caracterizar la disciplina del deportista.
2. Cuestionario para caracterizar la valentía en los deportistas.

1. Cuestionario para caracterizar los rasgos volitivos del deportista.

- Entregables para psicólogos.

1. Cuestionario para diagnosticar la tendencia orientadora de la personalidad vinculada al deporte.
2. Cuestionario para determinar algunas características del coeficiente emocional.
3. Cuestionario para diagnosticar la predisposición psicológica para la próxima competencia

- Entregables para el plan escrito de los entrenadores para informar la preparación psicológica.

1. Preparación psicológica. Bien.

1. Preparación psicológica. Regular.

2. Preparación psicológica. Mal.

- Entregables para el contenido teórico – metodológico que sustentan la aplicación y argumentos psicológicos, fisiológicos, y pedagógicos, de la psicología del deporte desde la figura del entrenador deportivo.

1. Dos publicaciones.

2. Tres tesis de Maestría en la versión actual de Deportes de Tiempos y Marcas.

3. Un folleto con 72 cuartillas con los contenidos teóricos, y material conceptualizado por autores y salida esencialmente de forma práctica.

RESUELVE

Soluciones al problema de las contradicciones de los contenidos psicológicos de los programas de la preparación del deportista y las acciones del entrenador para realizar la preparación psicológica.

APORTA

- Como entregables. Para entrenadores

1. Cuestionario para caracterizar la disciplina del deportista.

2. Cuestionario para caracterizar la valentía en los deportistas.

3. Cuestionario para caracterizar los rasgos volitivos del deportista.

Entregables para el plan escrito de los entrenadores para informar la preparación psicológica

1. Preparación psicológica. Bien.

2. Preparación psicológica. Regula.

3. Preparación psicológica. Mal.

Entregables para psicólogos

1. Cuestionario para diagnosticar la tendencia orientadora de la personalidad vinculada al deporte.
2. Cuestionario para determinar algunas características del coeficiente emocional.
3. Cuestionario para diagnosticar la predisposición psicológica para la próxima competencia.

Manual de normas y Procedimientos de los CEPROMEDE(IMD) Y Programas de Preparación del Deportista.

- Dos Talleres de Socialización

- Para entrenadores sobre psicología del entrenamiento deportivo.
- Psicólogos sobre Metodología del entrenamiento deportivo.
- Para psicólogos sobre los tres cuestionarios.
- Tendencia orientadora de la personalidad vinculada al deporte.
- Coeficiente emocional y
- La predisposición psicológica para la próxima competencia.

Entregables para el contenido teórico – metodológico que sustentan la aplicación y argumentos psicológicos, fisiológicos, y pedagógicos, de la psicología del deporte desde la figura del entrenador deportivo.

1. Dos publicaciones.
2. Tres tesis de Maestría en la versión actual de Deportes de Tiempos y Marcas.
3. Un folleto con 72 cuartillas con los contenidos teóricos, y material conceptualizado por autores y salida esencialmente de forma práctica.

CUANTO MEJORA LA EFICIENCIA

El presente estudio permite optimizar la aplicación de la estructura metodológica del entrenamiento deportivo, con altos rendimientos deportivos y sin causar daño al organismo del deportista.

- La metódica utilizada para diagnosticar. La Disciplina, rasgos volitivos y la valentía.

Ayuda a la retención del deportista en el alto rendimiento.

RIGOR PRÁCTICO

El modelo de preparación psicológica desde la figura del entrenador deportivo es un aporte práctico para la planificación de los contenidos psicológicos en el plan gráfico y escrito y sobre la realización de la preparación psicológica durante el entrenamiento deportivo.

CONCLUSIONES

Se lograron conclusiones que evidencian la contradicción sobre las exigencias de los contenidos psicológicos que exigen los programas de preparación del deportista y las acciones a realizar por los entrenadores.

Se validaron cuestionarios que permiten caracterizar y diagnosticar las características psicológicas de los deportistas, tanto por el entrenador como por los psicólogos.

Se aportan nuevos conceptos sobre la preparación psicológica desde la figura del entrenador deportivo.

- Se crea una metódica para la aplicación de la preparación psicología desde la figura del entrenador deportivo.
- El procedimiento metodológico utilizado para aplicar las acciones de los contenidos psicológicos por el entrenador, permite utilizarlos como material docente y de consulta académica.

BIBLIOGRAFIA

1. De Armas Paredes M., 2010 Metodología para el tratamiento metodológico de la preparación psicológica de los voleibolistas escolares de Villa Clara desde la figura del profesor deportivo. Tesis presentada en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física ISCF Villa Clara
2. Fernández Reyes J., 2010 Jornada Científica Medicina Deportiva. Estudio exploratorio sobre modelo circular para la preparación psicológica en deportistas de Ciego de Ávila
3. Gorbunov G. D., 1988. Psicopedagogía del deporte

4. Griego Cairo O.; 2009. Conferencia magistral juegos del ALBA. Universidad del Deporte Villa Clara
5. Loehr James E., 1991. Fortaleza mental en el deporte
6. Programa de preparación del deportista, deporte Atletismo, ISCF Manuel Fajardo Colectivo de autores, Editorial Deportes, Comisión Nacional de Atletismo 2010.

7. Programa de preparación del deportista, deporte Boxeo-Judo, ISCF Manuel Fajardo, Colectivo de autores, Editorial Deportes, Comisión Nacional de Boxeo 2009
8. Programa de preparación del deportista, deporte Lucha, ISCF Manuel Fajardo, Colectivo de autores, Editorial Deportes, Comisión Nacional de Lucha 2010.
9. Programa de preparación del deportista, deporte Béisbol-Softbol, ISCF Manuel Fajardo, Colectivo de autores, Editorial Deportes, Comisión Nacional de Béisbol
10. Programa de preparación del deportista, Clavados, ISCF Manuel Fajardo, Colectivo de autores, Editorial deporte 2009.
11. Puni A. Z., 1969. La preparación psicológica para las competencias deportivas
12. Sainz de la Torre León N.,Temas de Psicología del Deporte para Entrenadores y Profesores de Educación Física (I)

13. ADDINE, F. F. (2004). Didáctica: Teoría y práctica. Compilación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

14. ALEKSEEV, A. V. (1991). ¡A superarse! Moscú: Vneshtorgizdat.

ÁLVAREZ DE ZAYAS, C.M. (1999). Didáctica. La escuela en la vida. La Habana: Pueblo y Educación.

15. BOIXADÓS, M.; VALIENTE, L.; MIMBRERO, J.; TORREGROSA, M. y CRUZ, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. Revista de Psicología del deporte

16. BOZCHOVICH, L. I. (1976). La personalidad y su formación en la edad infantil,investigaciones psicológicas. La Habana: Pueblo y Educación.
17. BUCETA, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. Revista de Psicología del Deporte.
18. BUCETA, J. M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson.
19. BUCETA, J. M. (2000) Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Texto para los estudios de Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.
20. BUCETA, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores dedeportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.
21. CANTÓN, E. (2002). El área profesional de la Psicología del deporte, en J. Dosil (ed.) El psicólogo del deporte; asesoramiento e intervención, Madrid Síntesis
22. CALVIÑO, M. (1998). Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexionesbásicas. La Habana: Academia.
23. _____. (2000). Orientación Psicológica: Esquema referencial de alternativamúltiple. La Habana: Científico técnica.
24. CAÑIZARES, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana: Deportes.
25. _____. (2008). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en laeducación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana: Deportes.
26. _____. (2004) La Zona de Desarrollo Próximo en el Deporte. Una reflexión teórica preliminar con algunos ejemplos en la disciplina de taekwondo. http://www.efdeportes.com/ (12 ene. 2010)
27. Colectivo de autores (2005). Teorías psicológicas y su influencia en la educación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
28. Colectivo de autores (2005). Esquema conceptual, referencial y operativo sobrela investigación educativa. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

29. Colectivo de autores (2005). Metodología de la investigación educacional.Desafíos y polémicas actuales. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
30. Crespo, T. y Aguilasocho, D. (2004). El empleo del Excel para el procesamiento de Criterios de Expertos utilizando el método Delphy.
31. DE ARMAS, N. [et al] (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Santa Clara: CECIP, ISP Félix Varela.
32. DE ARMAS, M. (1997). Curso de Superación para la preparación psicológicade los entrenadores deportivos. Teoría y Metodología. Villa Clara: ISCF, Facultad de Cultura Física.

La preparación psicológica: el entrenador y el psicólogo del deporte.
Ponente:Dr.C.René Barrios. Instituto de Medicina del Deporte.Cuba.

Resumen

La preparación psicológica es un componente de la preparación del deportista. Una problemática en ella contenida desde sus inicios, ha sido el cuestionamiento de las funciones que corresponden al entrenador y al psicólogo, así como las relaciones entre ambos. Hoy no parece existir un criterio definitivo al respecto. Los objetivos de la ponencia son: primero, profundizar en la concepción de la preparación psicológica, las funciones de ambos profesionales y sus vínculos; en segundo lugar, realizar una reflexión teórico-metodológica desde la experiencia cubana en el alto rendimiento. Se parte de una revisión bibliográfica que incluye diversidad de enfoques y contextos, resume una visión global del tema y enfatiza en las concepciones en los momentos de gestación y madurez de la Psicología del deporte en Cuba. Se arriba a consideraciones que permiten reafirmar criterios de buenas prácticas: los entrenadores deben continuar elevando su preparación desde el punto de vista psicológico; los psicólogos deben enriquecer su arsenal de procedimientos. Las relaciones deben valorarse desde la óptica del conocimiento mutuo y la complementación hacia un mismo propósito. Sin la presencia de una concepción como esta, el deporte no podría asimilar el amplio espectro de saberes científico-humanistas que se desarrollan y emplean en la actualidad en el deporte.

Palabras claves: Psicología del Deporte; Preparación psicológica; Deporte de alto rendimiento; Funciones psicológicas del entrenador.

Title: The psychological training: the trainer and sport psychologist.

Summary

The psychological training is a component of the sportsman's preparation. A problem in her contained from their beginnings, it has been the question of the functions that you/they correspond the trainer and the psychologist, as well as the relationships between both. Today doesn't seem to exist a definitive approach in this respect. The objectives of the report are: first, to deepen in the conception of the psychological preparation, the functions of both professionals and their bonds; in second place, to carry out a theoretical-methodological reflection from the Cuban experience in the high yield. He/she leaves of a bibliographical revision that includes diversity of focuses and contexts, it summarizes a global vision of the topic and it emphasizes in the conceptions in the gestation moments and maturity of the Psychology of the sport in Cuba. It arrives to considerations that allow to reaffirm approaches of good practical: the trainers should continue elevating their preparation from the psychological point of view; the psychologists should enrich their arsenal of procedures. The relationships should be valued from the optics of the mutual knowledge and the complementation toward oneself purpose. Without the presence of a conception like this, the sport could not assimilate the wide spectrum of scientific-humanist knowledge that you/they are developed and they use in the sport at the present time.

Key words: Sport Psychology; High performance sport; Psychological training; the role of trainer.

INTRODUCCIÓN

La preparación psicológica - también llamada preparación mental o entrenamiento mental - es una categoría incorporada como un componente de la preparación del deportista (Judadov, 2006, p.403). Una problemática derivada de la misma ha sido el cuestionamiento del papel de los especialistas encargados de su realización. En sus inicios, el conocimiento de los factores psicológicos fue emprendido por profesionales del área pedagógica, con carácter principalmente académico, cuya función culminaba con sugerencias a los entrenadores. Con el incremento de la importancia de la preparación psicológica, se pasó a la inclusión de profesionales de la psicología y a concebir acciones directas de intervención. Diversas han sido las polémicas suscitadas

respecto al papel de estos profesionales y sus relaciones con los entrenadores. Hoy no parece existir un criterio definitivo en el modo de interpretar esta problemática, ya que en el contexto internacional se incorporan en esta función, técnicos no especializados con supuestos procedimientos novedosos y efectivos.

En el contexto deportivo cubano - donde existe una manera peculiar de instrumentar esta preparación (García, 1997) y dicha intrusión profesional no existe, los psicólogos del deporte continúan siendo apreciados por sus aportes a la preparación. Sin embargo, se enfrentan desafíos motivados por la necesidad de preparar a nuevos especialistas y elevar la eficacia en su gestión. Además, recientemente ha aparecido en el contexto cubano, defendido por ponentes internacionales, el planteamiento *el entrenador es el mejor psicólogo,* lo cual motivó la presentación de una ponencia en el primer Taller Epistemológico de la Psicología del Deporte en Cuba, efectuado en noviembre de 2018. Se profundiza en los argumentos allí expuestos.

Por otra parte, la preparación psicológica enfrenta nuevos desafíos impuestos por los cambios ocurridos en las esferas científica, tecnológica, política, social y económica en los finales del siglo XX y principios del actual, así como del propio desarrollo de la psicología como ciencia y su práctica profesional en particular (Cantón, 2010; Jara, 2010; Buceta, 2006; Garcés de los Fallos, 2005; García-Naveira, 2010; Roffé, 2001). El deporte – histórica y socialmente condicionado - es desde sus orígenes una actividad física de juego, competición y placer. En su desarrollo ha visto incrementado su valor como vehículo educativo, de salud, modo de vida y entretenimiento, este último potenciado por los medios de comunicación. El deporte actual se encuentra influenciado por la comercialización y la profesionalización, las cuales han introducido cambios en organización e incentivos, en el modo de pensar, en la conducta de deportistas, entrenadores y directivos y en demandas a los recursos de adaptación producto de la conversión de la competición en un espectáculo para transmisiones televisivas. El afán por ganar, el dinero y la fama han llegado a ser más importantes que el espíritu original del deporte. No obstante, el deporte continúa siendo una actividad de seres humanos que buscan satisfacción, entretenimiento sano, realización personal y/o social.

Los objetivos de la ponencia, en primer lugar, profundizar en el papel de entrenadores y psicólogos y sus relaciones, a través de una revisión que incluya diversidad de enfoques y contextos y permita una comprensión global del problema; en segundo, hacer una reflexión teórico-práctica desde la experiencia cubana de alto rendimiento, para arribar a consideraciones que permitan concientizar, esclarecer y/o reafirmar criterios de buenas prácticas y de ese modo contribuir a perfeccionar la labor de ambos profesionales.

DESARROLLO

- **Las concepciones durante la gestación de la Psicología del deporte en Cuba.**

La relación entre deporte y dimensión psicológica aparece en algunos escritos de la antigua Grecia. En la civilización romana, el deporte y las proezas físicas ocuparon un lugar destacado, no solo como fuente de entretenimiento, sino como celebración y confirmación de la vitalidad de su cultura. De esta época ha llegado la conocida frase "Mente sana en cuerpo sano" (Lavallee, 2004. p. 3) atribuida al poeta romano Juvenal, que vivió en el Siglo I d.C. Como ciencia, muchos estudiosos coinciden en afirmar que la génesis de la Psicología del Deporte se encuentra en la Psicología Experimental de finales del siglo XIX y principios del XX. Una perspectiva histórica permite apreciar la contribución proveniente de diferentes países.

Muchas inquietudes de naturaleza psicológica en el deporte nacieron de profesionales de la educación física, que apreciaron no solo contradicciones, sino también potencialidades educativas. Terminada la Segunda Guerra Mundial, el deporte adquiere notoriedad y la Psicología experimentaría un creciente desarrollo.

La Psicología del Deporte en Cuba tiene su origen en la fundación de la Cátedra de Psicología de la entonces Escuela Superior de Educación Física Manuel Fajardo (1964), asesorada por especialistas soviéticos, quienes se encargaron de introducir la rica experiencia teórico - metodológica desarrollada en ese país a partir de las ciencias del deporte y de un enfoque psicológico novedoso (García, 2000). Las principales obras de autores soviéticos y de Europa del Este fueron publicadas en Cuba. La cátedra formó profesores con estudios de

postgrado en centros de la Unión Soviética, Bulgaria y la República Democrática Alemana. La labor del Departamento incidió en la preparación psicológica de los entrenadores, luego extendida a todo el país a través de las Escuelas Provinciales de Educación Física (EPEF).

En la década del 70 se crea el Departamento de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte, con psicólogos egresados de universidades cubanas. Se asimiló la experiencia soviética y se enriqueció con conocimientos de la Europa del Este y de la Psicología clínica, educacional, social y deportiva occidental. Fueron estudiados los trabajos de B. C. Ogilvie y T. A. Tutko, B. Cratty, F. Antonelli, R. S. Weinberg, R. Singer, R. Martens y otros (García, 1997) y también se incorporaron enfoques que desarrollaban psicólogos cubanos en el estudio de la personalidad (González, 1982). Las investigaciones permitieron conocer las características de los deportistas cubanos e implementar la atención psicológica en las selecciones nacionales y centros de iniciación deportiva de todo el país.

A partir de ambas instituciones se conforma la experiencia cubana en la Psicología del Deporte: entrenadores con conocimientos psicológicos y psicólogos con preparación en ciencias del deporte. Una contribución fundamental provino de las propias características del deporte cubano, caracterizado por la inserción del psicólogo dentro del equipo multidisciplinario denominado *triada médica.* Este profesional labora junto al entrenador en una función que trasciende el plano psicológico, en estrecho vínculo con el carácter pedagógico del proceso, lo cual lo diferencia de otros contextos.

La preparación psicológica fue definida del siguiente modo: “Debemos entender por preparación psicológica el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias.” (Judadov, 2006, p. 404. Fecha de la edición cubana consultada). Otras consideraciones en torno a este concepto fueron las siguientes:

> La preparación psicológica para las competiciones es un problema psicológico y pedagógico a la vez. Es psicológico porque se trata de la creación en el

> proceso del entrenamiento deportivo, conjuntamente con la preparación técnica, física, táctica y volitiva, y a base de ella, de la predisposición psíquica del deportista para actuar en cada competición. …El aspecto pedagógico del problema consiste en la búsqueda de vías y medios que aseguren la predisposición psíquica para las competiciones en el proceso de aprendizaje y preparación del deportista. … Así pues, la solución del problema requiere los esfuerzos conjuntos de psicólogos (expertos en cuestiones deportivas) y pedagogos entrenadores (competentes en materia de psicología), tendientes a analizar los aspectos teóricos y trazar vías concretas para lograr la predisposición psíquica del deportista para las competiciones. (Puni, 1969, p.11).

En la fundamentación teórica del modo de concebir lo psicológico se consideraron los criterios de otros autores que alcanzaron difusión en este periodo de gestación: Meinel (1977); Tyshler (1980); Rodionov (1981); Gorbunov (1988); Dzhamgarov y Puni (1990).

- **Las concepciones en la etapa de madurez del deporte cubano.**

Transcurridas décadas de experiencia en la aplicación de la preparación psicológica, la Psicología del deporte se encontraba en una etapa de madurez que iba a reflejar en posiciones propias. Corresponde también su contribución a los resultados en eventos regionales, mundiales y olímpicos, que otorgaron al país la condición de potencia mundial, un quinto lugar del medallero en la Olimpiada Barcelona 1992. Sobresale en esta etapa la labor de numerosos psicólogos.

Se consideraba que la preparación psicológica resultaba un complicado proceso donde se involucraban cualidades, propiedades y estados de la personalidad, las características peculiares y exigencias de cada tipo de deporte, las particularidades estructurales, organizativas y funcionales de los períodos y etapas del proceso de preparación. Una visión tan amplia reclamaba un enfoque en sistema. Sin embargo, la literatura conocida no esclarecía procedimientos sistémicos durante los procesos de entrenamiento y competencia, a pesar de la consistencia teórica y metodológica de la concepción desarrollada por los

psicólogos soviéticos. A mediados de los años 80 se apreciaba la posibilidad de perfeccionar dicha obra, de acuerdo a las experiencias obtenidas y los aportes de universidades cubanas desde la Psicología de la Personalidad (González, 1982). Se proponía que todos los procesos, propiedades y estados psíquicos se analizaran como pertenecientes a un individuo concreto y ello suponía que la personalidad se interpretara no como un conjunto de elementos psíquicos aislados, sino como elementos de determinada estructura. El principio de la personalidad llamaba la atención sobre la relación entre las formaciones psicológicas integradoras complejas de la personalidad y sus funciones reguladoras (García, 2002).

Respecto al tema de la relación entrenador-psicólogo, se planteaban las siguientes interrogantes:

> A nuestro modo de ver uno de los problemas más agudos y complejos que se presentan en el ámbito de la Psicología del Deporte se relaciona con la estrategia general que debe asumir el psicólogo en su actuación y relaciones cuando labora. Se trata de conocer mediante qué normas y acciones se pueden evitar los conflictos y problemas que en ocasiones aparecen como consecuencia de la práctica como especialistas…. ¿Cómo evitar que surjan contradicciones entre las tareas del psicólogo y las del entrenador? ¿Cómo interactuar con los especialistas de otras ramas sin llegar a que se susciten problemas? (García, 1997, p.7).

El trabajo del psicólogo, al tener como objetivo la formación y desarrollo de determinadas pautas de conducta del deportista y establecer bases para las acciones del entrenador y las organizaciones deportivas, enfrenta resistencias que van a obstaculizar su labor (García, 2002). Algunos problemas y enfoques que se abordaron en este período, fueron:

- El encuadre de la tarea como estrategia general para garantizar la efectividad de las funciones del psicólogo (García, 1997).
- La necesidad de lograr la autorregulación de la personalidad del deportista, por lo que adquiere importancia la intervención dirigida a la motivación (González, 1987).

- Un punto de partida del trabajo del psicólogo fue el señalado por B. Ogilvie, el cual consiste en establecer la credibilidad del psicólogo y la credibilidad de la Psicología. (García, 1997)
- Se comprendió que los entrenadores eran muy sensibles a la ascendencia que ejercen sobre sus deportistas y el psicólogo no debía brindar la ocasión para que el entrenador pudiera sentir en peligro su autoridad e influencia sobre los mismos.
- Las líneas de investigación (García y González, 1998) se centraron en el estudio de las formaciones de la motivación; los moduladores de la respuesta emocional; los procesos cognitivos en el aseguramiento de la preparación táctica; la indagación sobre factores psicosociales en el equipo deportivo; control psicológico de las respuestas al entrenamiento y el papel de la autovaloración, entre otros.

- En otra línea de trabajo, Rivero (2006) incursionaba en los principios y normas morales que debían contemplarse en la actividad profesional del psicólogo del deporte. Encuentra que éstos se ajustan a los requerimientos del psicólogo en general, con particularidades propias.

- **Las concepciones en otros contextos.**

  En otros contextos, la preparación psicológica se denomina de diferentes formas. Para Dosil "El entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y las competiciones de la mejor forma posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista (o de cualquier persona del contexto del deporte." (Dosil, 2004, p.324). Para Gould "…la *preparación mental* se define como las estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que emplean los deportistas y equipos para alcanzar un estado ideal de ejecución que se relaciona con estados psicológicos óptimos y alto rendimiento en la competición o la práctica (Gould, 2009, p. 53). También es reconocida como preparación psicológica (Buceta, 2006).

  Se han analizado criterios referentes a los papeles del entrenador y el psicólogo del deporte de autores tales como Pulido (2015); Balaguer (2015), De la Vega

(2014); Cantón (2010); García-Naveira (2010); Jara y Garcés de los Fallos (2010); Buceta (2006); Buceta (1998) y Cernuda (1992) los cuales aportan criterios importantes en este tema. En el contexto de Alemania Haase (2002) considera la comunicación como una función fundamental para el éxito de las relaciones entrenador-deportista, ya que tiene que informar, orientar, motivar. El entrenador es un instructor de motivación (Haase, 2002, p.43). En América del Sur, Ferrés (2010) divide el desarrollo de la Psicología del Deporte en tres etapas: los inicios (1950-1967; el crecimiento (1968- 1986) y una tercera de consolidación (1987- 2008). Toma como punto de partida las actuaciones realizadas en Brasil por el psicólogo João Carvalhaes, quien desde principios de 1950 trabajó en Psicología del Deporte y participó en el Campeonato Mundial de Fútbol Suecia 1958. Unos años después (1964) el psicólogo Athay de Ribeiro Da Silva, junto al español Emilio Mira y López, publican uno de los primeros libros que se conocen en el continente sobre Psicología y Futbol. En el contexto latinoamericano no podría dejar de considerarse la difusión del enfoque cubano de preparación psicológica transmitido por psicólogos cubanos que han trabajado de forma directa en muchos países de esta área o mediante la participación en eventos, cursos y estudios de postgrado tanto en Cuba como en esos propios países.

- **Reflexiones en torno al papel del entrenador, el psicólogo y el deportista.**

Después de recopilar las experiencias y valoraciones procedentes de diversos contextos acerca del papel de los entrenadores y psicólogos y sus relaciones mutuas, se analiza el segundo de los objetivos propuestos, las experiencias cubanas en el deporte de alto rendimiento. El análisis se ha dividido en tres acápites:

- El entrenador. En el deporte cubano es el máximo responsable de la preparación del deportista. En la práctica, esta determinación resulta necesaria si se busca orientar todas las acciones de manera armónica hacia un mismo fin. Es aceptada también por psicólogos pertenecientes a otros contextos (García-Naveira, 2010). Ello no implica, al menos en éste, que el psicólogo no pueda fundamentar sus puntos de vista o emplear procedimientos propios.

El entrenador centra su atención en la planificación, organización, ejecución y control de las tareas del entrenamiento y otras propias de su función. En su labor cotidiana no disponen del tiempo, los conocimientos o las habilidades para profundizar en las características socio- psicológicas de cada deportista. Sin embargo, cumplen importantes funciones psicológicas como parte de su labor pedagógica. Las principales, son las siguientes:

1. Fomentan un clima psicológico capaz de estimular el interés y la satisfacción por la actividad. Sus actuaciones repercuten en los deportistas, en especial cuando el clima está orientado a la tarea (Rengifo, 2009; Sosa, 2009; García, 2004; Duda, 1999). El clima psicológico que fomentan puede resultar adecuado o no en dependencia de diversos factores, donde las habilidades comunicativas (Utria, 2011; García, 2002) y el estilo de liderazgo ejercen una poderosa influencia.
2. Desarrollan la motivación a través de su labor como consejeros en metas de aprendizaje y rendimiento, enseñan a plantearse objetivos y conducen a los deportistas hacia el logro de sus aspiraciones (Haase, 2002).
3. Contribuyen a la preparación para enfrentar los obstáculos y adversidades que se presentan, mantener actitudes adecuadas, regular la respuesta emocional y desarrollar la confianza en sí mismos (Puni, 1970, Judadov, 2006).
4. Desarrollan cualidades volitivas a través de las tareas del entrenamiento y la competición (Puni, 1970, Judadov, 2006), mediante la asimilación consciente de la disciplina, el cumplimiento del régimen de trabajo - descanso, el respeto y otras.
5. Emplean recursos para desarrollar habilidades psicológicas básicas: concentración en los eslabones esenciales de la actividad, desarrollo de percepciones especializadas, valoración de alternativas, toma de decisiones y otros.
6. Fomentan valores morales mediante recursos provenientes de las potencialidades intrínsecas de la actividad y del modelo de deportista y ciudadano que se pretende.

7. Deben considerar las vivencias, aspiraciones, temores, preocupaciones y fortalezas. Un enfoque centrado no solo en la tarea, sino también en las relaciones, resulta necesario para poder alcanzar sus propósitos.

Sin embargo, las funciones psicológicas del entrenador se han interpretado de manera errónea y unilateral para calificarlo como *el mejor psicólogo,* calificativo que no necesita. Como se pudo apreciar (Buceta, 2006), el criterio no resulta novedoso y responde a una actitud que asumen determinados profesionales del deporte ante la presencia del psicólogo. Este criterio deriva en actitudes: prescindir o limitar su presencia, no facilitarle su desempeño. El entrenador es un agente activo en la preparación psicológica, pero su exclusiva contribución resultaría insuficiente al menos en el deporte de alto rendimiento. Se necesita conocer las características psicológicas del deporte y los deportistas, evaluar el comportamiento ante las cargas, conocer su evolución, manejar información científica en la interpretación e intervenir empleando recursos especializados. Se considera que el entrenador no dispone en medida suficiente de tiempo, conocimientos y habilidades para llevar a cabo esta tarea. Además, no podría cumplir las funciones de entrenador y psicólogo de forma simultánea, pues se necesita incorporar una óptica diferente, otros métodos y una ética profesional específica.

Respeto a las funciones psicológicas del entrenador se considera que:

- No siempre son asumidas y/o realizadas de manera adecuada, de ahí la existencia de dificultades en la práctica cotidiana. Los factores causales pueden ser diversos. Necesita contar con la colaboración de un especialista.
- Una de las características del sistema deportivo cubano ha sido el nivel de conocimientos psicológicos de sus entrenadores. Resulta oportuna su permanente actualización.
- Las relaciones psicólogo-entrenador deben valorarse bajo la óptica del conocimiento mutuo de sus funciones, la colaboración y la complementación en función de la preparación del deportista.
- Sin la presencia del psicólogo y la aplicación de estos requisitos, el entrenador no podría asimilar el amplio espectro de saberes científico-humanistas que se utilizan en el deporte en la actualidad.

- El psicólogo del deporte. El psicólogo centra su atención en la subjetividad (Calviño, 2017). A diferencia del entrenador, el psicólogo se focaliza en las demandas que impone la actividad al deportista, en la percepción de sus recursos, en la valoración y aprovechamiento de sus fortalezas, en el modo de enfrentar los problemas y las metas. Su trabajo persigue la búsqueda de otro nivel de comprensión de los factores objetivos y subjetivos que influencian su desempeño. Su papel es diferente, pero a su vez complemento del entrenador.

Para desempeñar su papel, el psicólogo necesita una concepción teórica y un arsenal de procedimientos y habilidades generados desde diferentes enfoques. Los psicólogos cubanos han asumido una posición epistemológica Histórico-Cultural y han demostrado la sostenibilidad de sus principios a través de los resultados que se han alcanzado en el deporte. Sus actitudes se caracterizan por la amplitud de criterios, su postura ética y humanista: lo más importante es el ser humano.

- El deportista. El deporte actual le exige nuevas y mayores capacidades adaptativas y creadoras. ¿Cómo estimular la participación activa del deportista dentro de su preparación? Se trata de la concientización de las problemáticas psicológicas presentes en la actividad, su compromiso, la adecuación de su atribución causal, cómo percibe los acontecimientos y sus recursos de enfrentamiento. Estas problemáticas son abordadas hoy desde diferentes enfoques y procedimientos. Un ejemplo extraído por el autor de su práctica profesional con tiradores deportivos de alto rendimiento durante una entrevista postcompetencia:

En una importante competencia internacional el deportista no pudo contar con la presencia del entrenador ni del psicólogo, solo el apoyo de uno de sus compañeros. En las dos primeras series (de cinco disparos) obtuvo pobres resultados. Se dio cuenta - según plantea - dónde se podía encontrar la causa del problema, se propuso resolverlo y logró entrar en el cuadro de medallas. ¿Cómo pudiste resolverlo? pregunta el psicólogo una semana después. Plantea: *"Sentí que estaba tenso producto de pensar en los posibles resultados y apretaba demasiado la pistola. Como tenía grabado un agarre bueno, me propuse regular la presión, acomodé el agarre y me dije, voy pa'lante que yo puedo".*

La concientización del problema, la intención de resolverlo, la adecuada atribución causal, la confianza y el placer de probarse a sí mismo, indican un camino. El deportista conocía, a través de un programa de Psicoeducación, de la existencia de interferencias mentales y una actitud ante ellas, de la existencia del estrés y sus manifestaciones, cómo regular la tensión, cómo trazarse un propósito y expresarlo mediante un automandato. Ante las circunstancias de su competición, las enfrentó y resolvió por sí mismo. La satisfacción y la confianza fueron las dos principales consecuencias.

En una serie de entrevistas realizadas a once tiradores deportivos cubanos participantes en Juegos Olímpicos, tres de ellos medallistas, se les preguntó acerca de cómo concebían el trabajo del psicólogo. En síntesis, respondieron: ofrecer herramientas de pensamiento; desarrollar habilidades para enfrentar los problemas; retroalimentar, valorar experiencias, ayudar a reflexionar; prestar atención individualizada en el terreno. Estos criterios, limitados en su nivel de inferencia, ofrecen, sin embargo una llamada de atención acerca de la importancia de tomarlos en cuenta.

La participación activa del deportista en su preparación es un propósito a lograr, aunque deben definirse claramente sus límites, pues puede convertirse en problema, ya que existen prejuicios y actitudes inadecuadas por parte de entrenadores y deportistas. Lo que interesa es la comprensión del problema por ambos y la actitud que asuman ante los acontecimientos, la manera creadora de instrumentar las estrategias preparadas en lo técnico-táctico y en lo psicológico, las habilidades que se posean, el despliegue de su potencial. La intención nunca puede ser desafiar o desobedecer la autoridad del entrenador ni aplastar la iniciativa del deportista. El tema tiene una dinámica que se debe estudiar, develar, aprovechar, potenciar.

En la actualidad se emplean en la Psicología procedimientos que pueden contribuir a estos propósitos, sin desconocer la importancia de los recursos tradicionales. Se incursiona en procedimientos que fomentan las vivencias del deportista, la satisfacción y la autorregulación. Todo procedimiento debe asumirse de manera crítica y adecuarse, no se trata de asimilaciones acríticas

ni rechazos dogmáticos. Estas técnicas se emplean como herramientas del plan de preparación psicológica.

CONCLUSIONES

El sistema de preparación psicológica en el deporte, al menos en el contexto cubano, se caracteriza por el vínculo entre lo pedagógico y lo psicológico, por las estrechas relaciones entre el psicólogo y el entrenador. Esas relaciones poseen un marco común que favorece la comunicación. Las relaciones se valoran bajo la óptica del conocimiento mutuo de sus funciones, la colaboración y la complementación. Sin la presencia del psicólogo y la aplicación de estos principios, la preparación del deportista no podría asimilar el amplio espectro de saberes científico-humanistas y demandas sociopsicológicas que caracterizan al deporte contemporáneo. Abordar lo psicológico en el deporte es comprender y saber aprovechar la subjetividad y la individualidad de los deportistas y estimular su participación activa en el proceso de su preparación. Prestar atención pedagógica y humana acorde a las características individuales y de la actividad, es un reto del entrenador y del psicólogo, cada cual dentro de sus papeles, conocimientos y habilidades, diferentes pero complementarios. Se deben continuar estudiando las vías de colaboración y complementación entrenador-psicólogo y la profundización en procedimientos que propicien la participación activa del deportista, pues constituyen una vía para potenciar el desempeño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Balaguer, I. (2015). *Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo.* Cuadernos de Psicología del Deporte, 15 (1), pp. 233-242.
2. Buceta, J. (2006). *Cuestiones actuales en la Aplicación de la Psicología al deporte de competición.* Texto para el estudio de Máster y Especialista universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). España.
3. Buceta, J. (1998). *El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte.* En Buceta, J., Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.

4. Calviño, M. (2017). *Les presento a Psicología. (Mucho gusto…El gusto es mío).* En Calviño, M. (Eds.) Descubriendo la Psicología. La Habana: Editorial Academia.
5. Cantón, E. (2010). *La Psicología del deporte como profesión especializada.* Papeles del Psicólogo, 31 (3). Pp. 237-245. Recuperado de: http:// redalyc.uaemex.mx/src/inicio
6. Cernuda, A. (1992). Presente y futuro de la Psicología del Deporte profesional. Papeles del Psicólogo, 54.
7. De la Vega, R. (2014). *Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: un estudio comparativo.* Cuadernos de Psicología del Deporte, 14 (2), pp.27-36.
8. Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Mac Graw Hill Interamericana de España.
9. Duda, J. (1999). El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. Revista de Psicología Social Aplicada, 9 (1), pp. 7-23.
10. Dzhamgarov, T.T., y Puni, A. Z. (1990). *Psicología de la Educación Física y el deporte.* La Habana: Editorial Científico-Técnica. (Edit. Cultura Física y Deporte, Moscú, 1979).
11. Ferrés, C. (2010). *La Psicología del deporte en América del Sur: historia, situación actual y perspectivas.* Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 5 (2) pp.299-306.
12. Garcés de los Fallos, E. (2005). *Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 5 (1-2)*
13. García-Naveira, A. (2010). *El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros.* Centros de Estudios e Investigación (CEI). Club Atlético de Madrid Sección Monografía Papeles del Psicólogo, 2010. Vol. 31(3), pp. 259-268. Recuperado de: http://www.cop.es/papeles.
14. García, F. (1997). *Psicología del Deporte. Enfoque cubano*. Buenos Aires, Argentina: Lyoc S. R. L.
15. García, F. (2000). *Acerca de la Psicología del Deporte en la Antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas.* Manuscrito.

16. García, F. (2002). *Estado del arte en Psicología del Deporte*. Trabajo para examen de Problemas Sociales de la Ciencia. UCCFD Manuel Fajardo. Manuscrito.
17. García, F. y González, L.G. (1998). *La Psicología del deporte como ciencia aplicada. Aristas éticas y condicionamientos sociales*. Manuscrito.
18. García, T. (2004). *Estrategias metodológicas para la creación de un clima motivacional adecuado en el deporte de equipo*. Revista digital Efdeportes.com, 10 (79) diciembre de 2004.
19. González, F. (1982). *Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
20. González, L.G. (2001). *Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. EFDeportes,* Nro. 33.
21. González, L.G. (1987). La personalidad del deportista. Revista Cubana de Psicología (1). pp. 23-34.
22. Gorbunov, G.D. (1988). *Psicopedagogía del deporte.* Moscú: Vneshtorgizdat.
23. Gould, D., Flett, R., y Bean, E. (2009). *Mental preparation for training and competition.* En: Brewer B. (Eds.) Hand Book of Sports Medicine and Science. Sport Psychology. Chapter 6. United Kingdom: Blackwell Publishing.
24. Haase, N. (2002). *Expert or dilettant? Reflections on the professionalism of coaches and effective communication.* New Studies in Athletics, 1, 43-53.
25. Jara, P., y Garcés de los Fallos, E. (2010). *El psicólogo del deporte ante las contradicciones e incongruencias generales de la Psicología. Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10 (2), 79-86.
26. Judadov, N. A. (2006). *Fundamentos de la preparación psicológica del deportista.* En: Colectivo de autores rusos. *(Capítulo (XXX). La Habana: Editorial Deportes.*
27. Lavallee, D., Kremer, J., Moran, AP., y Williams M. (2004). *Sport Psychology*. *Contemporary themes.* New York: Palgrave MacMillan.
28. Meinel, K. (1977). Didáctica del movimiento. Ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico. La Habana: Editorial Orbe.

29. Pulido, J. J., Leo, F., Chamorro, J.L., y García-Calvo, T. (2015). ¿Apoyan los entrenadores la motivación de sus deportistas? Diferencias en la percepción del comportamiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, 24(1), pp.139-45.
30. Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas.* Moscú: Fiskultura y deporte. (Versión cubana, sin fecha. La Habana: Editorial INDER).
31. Puni, A.Z. (1959). *Ensayos de Psicología del deporte.* (Edición cubana, La Habana: Editorial INDER sin fecha de publicación).
32. Rengifo, J., Rueda, R., y Flórez, J. (2009). *El clima motivacional percibido y la habilidad física percibida en el deporte.* Conceptos y definiciones. Revista Digital EFDeportes.com, 14 (139) Diciembre de 2009.
33. Rodionov, A.V. (1981). *Psicología del enfrentamiento deportivo.* La Habana: Editorial Orbe.
34. Rivero, S. y Rodríguez, I. (2006). *La profesionalidad del psicólogo del deporte.* Revista digital Efdeportes.com 11 (102).
35. Roffé, M. (2001). *El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio*. Revista digital Efdeportes.com, 7 (42)
36. Ryba, T., Stambulova, N., y Wrisberg, C. (2005). *The Russian Origins of Sport Psychology: A Translation of an Early Work of A. C. Puni. Journal of Applied Sport Psychology*, 17 pp. 157–169.
37. Sosa, M. (2009). Modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara. Tesis Doctoral. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo Villa Clara. Manuscrito.
38. Stambulova, N. (2000). *Athlete´s Crises: A Developmental Perspective.* International Journal of Sport Psychology, 31(4), pp. 584- 601.
39. Tyshler, D.A., y Midler, M. P. (1980). *La preparación psicológica del esgrimista*. La Habana: Editorial Orbe.
40. Utria, L. (2011). *Acciones metodológicas para perfeccionar la comunicación educativa en las clases de educación física en la secundaria básica.* Revista Digital EFDeportes.com, 21 (216).

Ponente: La psicomotricidad en los infantiles. Ponente: Mukalele, Helena. España.

El trabajo presenta la importancia de la psicomotricidad en los niño (infantiles) del siglo 21.Como podemos trabajar con los varios trastornos que se encuentra en nuestro sociedad ahora.

Preparación física de los oficiales del ejército nacional bolivariano. Bajo un enfoque sistémico. Papel de la Psicología. Ponente: Espinoza, Maryores. Venezuela.

La presente investigación, tiene como objetivo proponer un modelo teórico-sistémico de preparación física para mantener la condición física oficiales del Fuerte Tiuna. Caracas, República Bolivariana de Venezuela, motivada a los bajos resultados obtenidos en las evaluaciones para asenso de los oficiales militares en los rangos de primer teniente, teniente y capitán. Las indagaciones previas develaron que existen sistemas de preparación física a nivel mundial, sin embargo, en Venezuela no se posee un sistema colegiado, que se encargue de orientar, controlar y acompañar el proceso preparación del oficial y este queda bajo la responsabilidad individual. Como objeto de estudio se establece la preparación física de los militares oficiales. Los métodos principales aplicados en la investigación del nivel teórico, fueron: Modelación: análisis-síntesis, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo, generalización, también se utilizó el Método sistémico y estructural – funcional. La población en estudio estuvo conformada por un total de mil (1000) sujetos entre veinticinco (25) y sesenta (47) años de edad de ambos sexos oficial de la Fuerza Armada en Fuerte Tiuna, y se trabajó con una muestra de cien (100) sujetos. Como Técnica e instrumentos de recolección de datos se utilizó la encuesta y la entrevista aplicadas, la primera a los oficiales profesionales del componente ejército en proceso de ascenso y la segunda a dos miembros de la junta permanente de evaluación (JUPE), ente rector de la condición física de ascenso, en el componente ejército y a un experto en preparación física externo a la fuerza armada. Los resultados obtenidos proporcionaron los insumos necesarios y develaron la necesidad de diseñar un modelo teórico sistémico de preparación física para los militares oficiales en proceso de asenso que permita optimizar los resultados durante la aplicación de las pruebas de aptitud física.

Palabras claves: sistema de preparación física, planificación, guía metodológica.

Resumen Ponencia. Trabajo relevante de Psicología. Fórum IMD 2019.

Título: Prueba de Adecuación Autovalorativa de Boxeo. Diseño, validación y confiabilidad.

Autores: Lic. Julio Arturo Ordoqui Baldriche

Dr. C. Luis Gustavo González Carballido

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue examinar la validez y confiabilidad de la Prueba de Adecuación Autovalorativa de Boxeo (PAAB), que utiliza el entrenamiento libre con guantes como marco para la evaluación psicológica en la población boxística cubana de alto rendimiento. Este instrumento tiene como referentes teóricos los constructos adecuación de las autovaloraciones parciales de rendimiento y control psicológico del entrenamiento deportivo. La evidencia reunida para su validación fue de tipo concurrente, mediante el criterio de grupos contrastados. La confiabilidad de sus resultados fue determinada por el criterio de estabilidad temporal de las mediciones o tipo test-retest. El instrumento demostró que las interpretaciones que derivan de su aplicación exhiben validez elevada y alta estabilidad de sus mediciones para realizar un certero y específico control psicológico del entrenamiento de boxeadores cubanos de alto rendimiento.

Palabras clave: adecuación de la autovaloración, boxeo cubano, control psicológico del entrenamiento deportivo, psicología del deporte.

ABSTRACT

The objective of this work was to examine the validity and reliability of the Boxing Self-assessment Adequacy Test, which uses sparrings as a framework for psychological evaluation in the high-performance Cuban boxing population. This instrument has as theoretical references the adequacy constructs of the partial self-assessments of performance and psychological control of sports training. The evidence gathered for validation was of a concurrent type, using the criteria of contrasted groups. The reliability of its results was determined by the criteria of temporal stability of the measurements or test-retest type. The instrument showed that the interpretations that derive from its application exhibit high validity and high stability of its measurements to perform an accurate and specific

psychological control of the training of high-performance Cuban boxers.

Keywords: adequacy of self-assessment, cuban boxing, psychological control of sport training, sport psychology.

INTRODUCCIÓN

Un colectivo de entrenadores deportivos valora y aprovecha los resultados del control psicológico del entrenamiento en la medida en que las variables psíquicas son estudiadas y comunicadas con rigor investigativo, mediante diseños metodológicos que se acerquen a las condiciones reales de la actividad. Sus resultados deben relacionarse con aspectos del rendimiento, y permitir posibles intervenciones para desarrollarlos antes de las competencias (R. Fernández, comunicación personal, 8 de octubre de 2018; Ordoqui, 2014).

Existe un numeroso conjunto de instrumentos psicológicos de aplicación general, que gozan de probada utilidad y pueden ser empleados en diferentes momentos de la preparación deportiva en tres ámbitos fundamentales: en condiciones de laboratorio, estudios psicométricos del deportista (cuestionarios, entrevistas, pruebas proyectivas, etc.) y el set de las pruebas de terreno, lo que también se denomina investigación en el mundo real.

En los dos primeros casos, el análisis de los datos que se obtienen constituye un momento destacado en la comprensión de la psiquis de los atletas, pero debe reconocerse que -uno u otro- se encuentran alejados de los escenarios deportivos y de las condiciones reales que estos imponen a sus practicantes. Es decir, se operacionaliza una variable psicológica y se estudia fuera del contexto deportivo, para hacer inferencias válidas acerca de ese proceso como uno de los reguladores de las acciones deportivas, expuestas a los estresores reales.

Es el estudio del fenómeno psicológico vertebrado con la actividad (en condiciones de terreno), operacionalizado en los marcos del desempeño deportivo, el que revela la integración de la potencialidad psicológica con los resultados de las acciones prácticas (García, 2001). En busca de la mayor pulcritud del análisis psicológico y su discurso científico, el presente estudio reunió evidencias de validez y confiabilidad de la Prueba de Adecuación

Autovalorativa de Boxeo (PAAB), capaces de capturar medidas específicas del dominio autovalorativo de boxeadores de alto rendimiento en condiciones de terreno, con lo cual se aspiró a lograr una lectura psicológica de la actividad boxística.

La PAAB fue desarrollada para evaluar un indicador psicológico directamente relacionado con ejecuciones de combates de entrenamiento, cuyas inferencias resultan necesarias para contribuir a que los(as) psicólogos(as) sean capaces de integrarse -con mayor precisión en sus indicadores- a los análisis interdisciplinarios acerca del diagnóstico del estado de la preparación.

Materiales y métodos

Se seleccionó una muestra intencional de casos extremos opuestos (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014) de la variable rendimiento deportivo, o muestra bipolar de rendimiento. Se trata de los mejores boxeadores y de sus homólogos menos destacados del equipo. Participaron en el estudio veintinueve boxeadores de sexo masculino, divididos en dos grupos: diez atletas destacados (un representante por categoría de peso corporal) y diecinueve no destacados, de las diez categorías de peso vigentes durante los años en que tuvo lugar la investigación (49kg, 52kg, 56kg, 60kg, 64kg, 69kg, 75kg, 81kg, 91kg y +91kg). Contaron con edades entre 19 y 28 años (edad cronológica promedio de 24,5 y edad deportiva promedio de 14,05 años), pertenecientes a doce provincias del país.

A varios de los participantes destacados, quienes son los mismos en todas las evaluaciones de la investigación, corresponde más de un homólogo no destacado, durante los cuatro años de la recogida de los datos. Necesariamente variaron algunos boxeadores, pero fueron incorporados otros que cumplían exactamente la misma condición, teniendo en cuenta que se utilizó un diseño no experimental longitudinal de grupos (Hernández et al., 2014).

Procedimientos

Las sesiones de evaluación se organizaron en tres momentos diferentes de recogida de los datos: al inicio (fase I), durante (fase II) y al final (fase III)

del entrenamiento libre con guantes (ELCG). Este último, es una pelea de entrenamiento con tres o cinco asaltos, jueces para determinar un ganador, un árbitro sobre el ring y presencia de público (en número variable); siendo objeto de evaluación del colectivo técnico con fines de decidir -incluso- la participación en competencias internacionales de un boxeador. Por lo tanto, esta actividad reunió las exigencias típicas de la ejecución especial del boxeo y garantizó la implicación motivacional de los participantes.

Se obtuvo un índice de error autovalorativo (IEA), diferencia entre las autoevaluaciones y las valoraciones expertas, que constituye un indicador de adecuación de los juicios autovalorativos; y un signo de ese error, que indica sobrevaloración (IEA positivo) o subvaloración (IEA negativo).

Se realizaron 1444 registros de índices de error autovalorativo durante mesociclos de acumulación (A), de transformación (T) y de realización (R) correspondientes a la preparación de la preselección nacional cubana que participó en los Campeonatos Mundiales de Kazajistán (2013), Quatar (2015), Alemania (2017) y los Juegos Olímpicos de Brasil (2016).

Los contenidos del meso A se aplican desde medios generales, por tratarse de un periodo que inicia después de una etapa de descanso, con el acondicionamiento de los boxeadores y se desarrolla mediante la acumulación de volúmenes elevados de cargas de entrenamiento. Durante el subsiguiente (T), los contenidos acumulados se transforman en especiales, y las intensidades de las cargas superan a los volúmenes mediante la concentración de medios y ejercicios que reservan un espacio privilegiado al desarrollo de aspectos tácticos del deporte. Por último, en el meso R, los contenidos acumulados y transformados se realizan durante las competencias fundamentales del macrociclo de preparación.

El control psicológico del proceso descrito, constituye el examen científico y longitudinal de las repercusiones subjetivas que aquel provoca sobre los boxeadores. En el presente estudio, se observaron las modificaciones de las adecuaciones autovalorativas parciales de rendimiento, con el fin de identificar «señales» psíquicas de la calidad de la preparación experimentada por los boxeadores, y de orientar la intervención.

Evidencias de validez

Si se tiene en cuenta que la presente investigación utilizó un muestreo intencional de grupos extremos de la variable rendimiento deportivo, conviene reunir evidencia del tipo validez concurrente, mediante el criterio de grupos contrastados (Anastasi, 1970; Cripps, 2017). El mismo criterio es considerado como evidencia de validez de constructo por Silva (2004).

Se ajustaron tres modelos de efectos aleatorios o modelos multinivel (Nezlek, 2012) para medir el efecto específico de pertenecer a uno u otro subgrupo de la muestra, sobre la varianza del IEA. La unidad de análisis más pequeña es el IEA por asaltos de combate, pero el foco indagatorio es su comportamiento diferenciado entre los boxeadores.

Evidencias de confiabilidad

Con vistas a ponderar la estabilidad temporal de las mediciones del IEA, se ajustaron modelos de regresión lineal simple para cada uno de los participantes de la investigación, teniendo en cuenta sus valores al transitar de un mesociclo al siguiente y los obtenidos de múltiples evaluaciones dentro de un mismo mesociclo. Cada mesociclo de preparación (varias semanas de entrenamiento) desarrolla contenidos homogéneos de la preparación (Issurin, 2012), con lo cual no se espera teóricamente una tasa de cambio elevada y significativa en los valores del índice de error autovalorativo. «Hay un proceso mutuo [entre las variables subjetivas y la acción externa] de desarrollo, perfeccionamiento y estructuración de funciones» (García, 2001, p.2).

Desarrollo

Análisis de validez de la PAAB

Tres modelos multinivel fueron ajustados, utilizando como variables explicativas el mesociclo de preparación (MP) y la condición muestral (CM). En el tercero de ellos, se investigó el efecto de la CM (ser boxeador *destacado* o *no destacado*) como un predictor del IEA medio de cada boxeador, una vez controlado el MP. Existe una fuerte evidencia de la supuesta variación del IEA debida al efecto asociado a la condición muestral,

ya que el cambio en la log-verosimilitud entre los modelos (57,741-30,252=27,489*[1]), comparado con una distribución $\chi 2$, es significativo. Se redujo el valor estimado de la varianza y se encontró que la condición muestral (ser *destacado* o *no destacado*) es capaz de explicar el 72 % de la variabilidad del IEA entre boxeadores, lo que se considera un efecto estadísticamente significativo (p<0,05). Con ello quedó satisfecha la validez por muestras contrastadas.

Análisis de confiabilidad de la PAAB.

A excepción de tres boxeadores destacados y cuatro no destacados, es decir, 7 (24.1%) de los 29 participantes, los valores en la tasa de cambio (ser medidos de una ocasión a otra) del IEA promedio no son significativamente diferentes de cero (p<0.05) dentro de un mismo mesociclo de preparación. Los destacados apenas varían, y exhiben mediciones muy estables dentro de una misma etapa. El otro grupo presentó mayor oscilación de los datos alrededor de la media, propia de su funcionamiento autovalorativo, pero conservó suficiente estabilidad. Las mediciones del IEA exhibieron un nivel de confiabilidad elevado para el control psicológico del entrenamiento con la muestra de estudio, utilizando como fuente de evidencia su estabilidad temporal.

Discusión

El hecho constatado de la superioridad autovalorativa de los boxeadores destacados coincide con resultados de investigaciones que emplearon muestras bipolares en otros deportes (Del Monte, 2010; González, 2001a, b; Gould, 2003).

Un estudio incorporado al corte evaluativo de 2017 de esta investigación, examinó trece cualidades motivacionales (Ordoqui, García, González, y Acebal, 2018) y demostró que los boxeadores destacados fueron superiores[2] en cuanto a la *expectativa de eficacia*. El 90% de los destacados frente a un

[1] * nivel de significación estadística de p < 0,05.
[2] Significación estadística de p < 0,05.

20% de los no destacados registró un alto nivel de desarrollo de la mencionada cualidad.

La instrumentación de eficacia le permite al boxeador centrarse en el proceso de ejecución y en los detalles del desempeño, en los ritmos variables que le son propios a las demandas energéticas y tácticas de su deporte, pues la experiencia del dominio de la tarea proviene esencialmente de perfeccionarse a sí mismo, de ejecutar la acción con elevada calidad (Estevan, Álvarez, y Castillo, 2015). Tal acento motivacional en los boxeadores campeones cubanos, enfatiza la postura introspectiva como ejercicio para el auto perfeccionamiento, lo que explica su capacidad autovalorativa superior.

Deben implementarse ejercicios autovalorativos con una intencionalidad pedagógica para el análisis de combates más allá del resultado obtenido (éxito o fracaso), cumplimiento de tareas del entrenamiento, superación de metas técnico-tácticas parciales, etc. Desde la Psicología se contribuye a elevar estas prácticas en los entrenamientos del equipo nacional, que cultivan la autonomía del atleta y la elaboración de recomendaciones por parte de los entrenadores que tienen en cuenta lo que el boxeador cree de sí mismo, procurando mayor adecuación de sus juicios.

Experiencias similares (Napolitano, 2016) demuestran la importancia de la intervención psicológica en la adecuación de las autovaloraciones parciales incluyendo análisis de videos para corregir conceptos e imágenes del movimiento en deportes de arte competitivo.

A modo de ilustración, resultados del IEA fuera de los intervalos habituales de los boxeadores, en función de su condición de *destacados* y *no destacados,* y en dependencia del mesociclo de preparación por el que transitan, permitirá identificar comportamientos inconvenientes del reflejo autovalorativo. Ello conducirá a intervenciones psicológicas personalizadas de los procesos autovalorativos relacionados con el desempeño táctico, de manera directa e indirecta (a través de los entrenadores). En los estadíos cercanos a la obtención de la forma deportiva, la adecuación de las

autovaloraciones parciales de rendimiento puede emplearse como un componente subjetivo de la misma.

La PAAB, cuyas validez y confiabilidad se evidenciaron en este estudio, demuestra su capacidad para identificar expresiones tempranas de potencialidades psicológicas, que las acreditan para su posible incorporación al sistema diagnóstico de la selección del talento deportivo en el boxeo cubano.

Conclusiones

1. Los resultados derivados de la aplicación de la Prueba de Adecuación Autovalorativa de Boxeo (PAAB), diseñada para esta investigación, resultan válidos mediante el criterio de muestras contrastadas.
2. Las mediciones de adecuaciones autovalorativas parciales de rendimiento, realizadas mediante la PAAB, demostraron una elevada confiabilidad teniendo en cuenta su estabilidad temporal (*método test- retest*) para el sistema de control psicológico del boxeo.

Recomendaciones

1. Actualizar las normas de la PAAB con una muestra ampliada de boxeadores, que incluya a aquellos con un desempeño intermedio, y con una distribución geográfica representativa de la población boxística nacional; para hallar un intervalo de confianza de las puntuaciones de los cuantiles que facilite la discriminación entre boxeadores con y sin dificultades de las adecuaciones autovalorativas parciales de rendimiento.
2. Incrementar el número de observaciones del IEA en el mesociclo de realización para dotar de identidad y mayor precisión el comportamiento predictivo de las variables en vísperas de las competencias.
3. Considerar el IEA como indicador de referencia del control psicológico del entrenamiento en el boxeo, y como una dimensión subjetiva de la forma

deportiva. Puede ser utilizado como indicador para la selección de talentos deportivos a partir de la categoría cadetes.

Referencias bibliográficas

1. Anastasi, A. (1970). Test psicológicos. (Edición Revolucionaria). La Habana: Instituto Cubano del Libro.

2. Cripps, B. (2017). Psychometric Testing. Critical perspectives. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex, PO19 8SQ, UK.

3. Del Monte, L. (2010). Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en deportistas cubanos de combate de alto rendimiento. Tesis de doctorado. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.

4. Estevan, I., Álvarez, O. y Castillo, I. (2015). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 16*, 2, 51-64. Murcia (España).

5. García, F. (2001). Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo. Asociación de Psicología del Deporte Argentina. – apda@psicodeportes.com – Bonpland 1230, Capital Federal, Argentina.

6. González, L. (2001 a). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 6*(33), ISSN 1514-3465, marzo.

7. González, L. (2001 b). Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista. *Lecturas: Educación Física y Deportes,7*(41), 1514-3465, octubre.

8. Gould, D. (2003). Características psicológicas de los campeones olímpicos. *Revista Alto Rendimiento, 2*(9), 6-8. ISSN. 1695-7652,

http://www.altorendimiento.com/revista-alto-rendimiento/09-programacion-atletica-test-anaerobico-entrenamiento/1557-elestudio-cientifico-psicologia.

9. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México DF: Mc-Graw Hill.

10. Issurin, V. (2012). Entrenamiento Deportivo. Periodización en bloques. Editorial Paidotribo.

11. Napolitano, S. (2016). The use of video analysis for self-assessment in aerobics. *Journal of Physical Education and Sport (JPES), 16*(4), Art 192, pp. 1207 – 1210.

12. Nezlek, J. (2012). Multilevel Modeling for Psychologists. APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 3. DOI: 10.1037/13621-011.

13. Ordoqui, J. (2014). Acercamiento epistemológico a la psicología del deporte. *Revista Cubana de Medicina del Deporte & Cultura Física, 9*(1), ISSN: 1728-922X.

14. Ordoqui, J., García, Ll., González, L., y Acebal, R. (2018). Configuraciones motivacionales de boxeadores cubanos de alto rendimiento*. Alternativas cubanas en Psicología, 6*(18).

15. Silva, A. (2004). Métodos cuantitativos en psicología. Un enfoque metodológico. Editorial Trillas, México.

Variables psicológicas para la promoción de estilos de vida saludable en mujeres obesas. Ponente: .MSc. René Lázaro Ibáñez Caballero,Dr.C. Taimí .Wambrug Callejas,MSc. Lethi Afon Cardoso,MSc. Sonia Frometa Toledano. CEPROMEDE. Camagüey. Cuba.

INTRODUCCIÓN

Cuba forma parte de los países de habla hispana más afectados por la obesidad. El 43 % de la población cubana tiene índices de sobrepeso y obesidad debido a modificaciones del estilo de vida, como el consumo de comidas con elevado índices de grasas, poca actividad física y sedentarismo (Silva M, 2014; Quirantes AJ, 2009).

En la provincia Camagüey, según datos del Departamento de Estadísticas de Salud Provincial, en el año 2016, la prevalencia fue de 42556 a nivel provincial, la mayor cantidad en el municipio cabecera: 11321 personas obesas, datos reflejados en el Sistema de Información Estadística Complementario de Salud-Modelo 241-476-04 Dispensarizado.

Así mismo, la situación de salud de las comunidades es el producto de la convergencia de un conjunto de factores que demandan un abordaje que integre diversas acciones y mecanismos (Mele D,2010; Casulto C, 2010).

Por su parte, el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresa que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Este modelo que incluye el estilo de vida, y que se ha asumido en la presente investigación, expone los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud (Pazos R, 2014).

La mujer es más vulnerable que el hombre a padecer obesidad. En las féminas el control de peso tiene una fuerte motivación estética, de ahí que cuando no cumplen los patrones de belleza socialmente aceptados, se afecta su bienestar psicoemocional.

Lo anterior, resalta la importancia que adquiere la intervención psicoeducativa para promover estilos de vida saludables, en mujeres obesas que demandan el servicio de psicología, en la consulta de actividad física y salud, en el Centro Provincial de Medicina Deportiva, lo cual enfatiza la necesidad del trabajo grupal y considerar el nivel de conocimiento en relación a habilidades que indican un buen estado físico, salud física-mental y el bienestar nutricional; la identificación y desarrollo de recursos psicológicos y físicos para controlar o reducir la tensión, así como comportamientos de interacción social, autoobservación, cuidados de la salud y crecimiento personal.

Por todo ello se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cómo contribuir a la promoción de estilos de vida saludables en mujeres obesas que demandan el servicio de psicología de Actividad física y salud del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Camagüey?

Para el desarrollo de la investigación se plantean las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué características tiene el estilo de vida en las mujeres?
2. ¿Qué relación existe entre las variables vulnerabilidad al estrés, estilos de afrontamiento y estilos de vida, en las mujeres obesas?
3. ¿Qué elementos deberá contener una intervención psicoeducativa dirigida a promover estilos de vida saludables en mujeres obesas?

Objetivos:

1- Caracterizar el estilo de vida de las mujeres obesas.

2- Evaluar la vulnerabilidad al estrés y los estilos de afrontamiento en virtud del estilo de vida en mujeres obesas.

3- Diseñar una intervención psicoeducativa para la promoción de estilos de vida saludable en mujeres obesas.

Palabras claves: **Obesidad; estilo de vida; promoción; estrés; afrontamiento.**

METODOLOGIA

Se realizó un estudio descriptivo transversal, con mujeres obesas practicantes de actividad física, en el período comprendido entre octubre del 2018 y octubre del 2019.

La población objeto de estudio lo constituyeron 15 mujeres obesas que demandaron el servicio de psicología en la consulta de actividad física y salud del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Camagüey.

Fases de la investigación

Fase I: Caracterización del estilo de vida en mujeres obesas que demandaron el servicio de psicología en la consulta de actividad física y salud en el Centro Provincial de Medicina Deportiva de la provincia de Camagüey.

Fase II: Diseño de la intervención psicoeducativa, para la promoción de estilos de vida saludables en mujeres obesas que demandaron el servicio de psicología en la consulta de actividad física y salud.

Técnicas de recogida de la información:

Entrevista semiestructurada.

Entrevista estructurada.

Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de la Salud.

Test de Vulnerabilidad al estrés.

Escala modos de afrontamiento de Lázarus.

RESULTADOS

Tabla 1. Distribución de mujeres según estilo de vida. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey 2019

Estilo de vida	No	%
No Saludable	13	86,7
Saludable	2	13,3
Total	15	100,0

En el cuestionario de estilo de vida promotor de salud se evidencia que la mayoría de las mujeres presentan un estilo de vida no saludable para un 86,7 por ciento de la población estudiada y mientras que el resto un estilo de vida saludable.

Tabla 2. Distribución de mujeres según vulnerabilidad al estrés. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey 2019.

Vulnerabilidad al estrés	No	%
Vulnerable	7	46,7
Seriamente vulnerable	6	40,0
Extremadamente vulnerable	2	13,3
Total	15	100,0

En cuanto a los resultados obtenidos en el test de vulnerabilidad al estrés, como se muestra en la (tabla 2), se destaca en un mayor número mujeres vulnerables al estrés para un 46,67 por ciento; seguido de mujeres seriamente vulnerables para un 40 por ciento y por ultimo extremadamente vulnerables para un 13,3 por ciento.

Tabla 3.Distribución de mujeres según vulnerabilidad al estrés y estilo de vida. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey 2019.

	Estilo de vida				Total	
	No Saludable		Saludable			
Vulnerabilidad al estrés	No	%	No	%	No	%
Vulnerable	6	85,7	1	14,3	7	100,0

Seriamente vulnerable	5	83,3	1	16,7	6	100,0
Extremadamente vulnerable	2	100,0	0	0,0	2	100,0
Total	13	86,7	2	13,3	15	100,0

Se encontró que con relación al estilo de vida las diferentes manifestaciones de vulnerabilidad al estrés se presentaron en mayor medida en las mujeres con estilo de vida no saludable: vulnerable en un 46,2 por ciento, seriamente vulnerable para un 38,5 por ciento y extremadamente vulnerable el 15,4 por ciento restante.

Tabla 4. Distribución de mujeres según estilos de afrontamiento. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey 2019.

Estilos de Afrontamiento	No	%
Huida- evitación	4	26,7
Distanciamiento	4	26,7
Autocontrol	7	46,7
Total	15	100,0

En la escala de modos de afrontamiento, se mostró como resultados relevantes, la prevalencia del autocontrol con un 46,6 por ciento, seguido del distanciamiento en un 26,6 por ciento y, por último la huida y evitación en un 26,6 por ciento.

Tabla 5. Distribución de mujeres según estilos de afrontamiento y estilo de vida. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey 2019.

Estilos de Afrontamiento	Estilo de vida				Total	
	No Saludable		Saludable			
	No	%	No	%	No	%
Huida- evitación	4	100,0	0	0,0	4	100,0
Distanciamiento	4	100,0	0	0,0	4	100,0
Autocontrol	5	71,4	2	28,6	7	100,0
Total	13	86,7	2	13,3	15	100,0

Con relación al estilo de vida los estilos de afrontamiento que se presentaron en mayor número en las mujeres con estilo de vida no saludable fueron: huida- evitación para un 100,0 por ciento, seguido del distanciamiento en un 100,0 por ciento y el autocontrol representado en el 86,7 por ciento.

Para la intervención psicoeducativa.

Métodos y técnicas de intervención para su confección:

La discusión.

El diálogo.

El análisis de situaciones.

Relajación.

Técnicas de dinámicas de grupos.

La intervención se desarrollará en el transcurso de 12 sesiones, 11 para cumplimentar los objetivos propuestos y una de evaluación final. El tiempo de duración de las sesiones será entre una hora y una hora y 20 minutos aproximadamente, con una frecuencia de dos veces por semana. Las sesiones serán realizadas en condiciones semejantes a la participación de todos los miembros del grupo y del equipo multidisciplinario (médico, psicólogo, nutricionista y profesores de cultura física).

DISCUSIÓN

Estilo de vida.

Estos resultados coinciden con Bezares-Sarmiento (2014) quienes destacan en su investigación que en las mujeres predominó un estilo de vida no saludable, las que presentan falta de conocimiento sobre manejo de estrés y responsabilidad ante la salud.

Sin embargo, estos autores encontraron que en su población objeto de estudio existía desconocimiento sobre la importancia de realizar ejercicio físico como prevención de enfermedades crónicas y falta de interés en mantenerse actualizadas acerca de los conocimientos concernientes a la salud lo cual no se evidenció en la presente investigación.

Vulnerabilidad al estrés.

Estas hacen referencia a algunas reacciones emocionales y conductuales como son: enojo fácil, poca popularidad entre las personas de su edad, les afectan los problemas referentes a

la necesidad de cambiar su aspecto personal, sufren de incomprensión familiar y desánimo por la actividad.

Esto pudiera estar relacionado con la excesiva carga de trabajo que tiene la mujer cubana actual asumiendo doble rol, debido al logro alcanzado por ellas quienes ocupan puestos de importancia en nuestra sociedad lo que se traduce en la mayoría de las ocasiones en fuentes de vulnerabilidad.

Vulnerabilidad al estrés y estilo de vida.

En este sentido se aprecia similitud con lo planteado por Gamarra (2010); Giraldo (2010) en que ser vulnerables al estrés puede propiciar estilos de vidas no saludables en mujeres obesas ya que tiene repercusión en sus niveles de autoestima y ansiedad debido a que estas se caracterizan por tener dificultades en su imagen corporal propiciando inadecuado manejo de sus emociones.

Modos de afrontamientos.

Estos resultados difieren de otras investigaciones referidas por Riso (2006), explican que los pacientes con obesidad también pueden tener percepciones exageradas negativas de sí mismos, así como pesimismo, ansiedad interpersonal, creencias irracionales, evitación social y autoeficacia negativa.

Estilos de afrontamiento y estilo de vida.

Respecto a los estilos de afrontamiento que resultaron de las diferentes conductas de salud, es importante resaltar la utilización en menor medida del estilo evitativo centrado en el problema que se traduce en la estrategias de consumo de sustancias tóxicas como contraproducentes, pues su uso empeora hábitos como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y el del sueño y descanso. Asimismo el estilo centrado en la emoción como el autocontrol resultó tener efectos beneficiosos, teniendo influencia sobre la conducta de salud y sobre la conducta de autocuidado y cuidado médico

En cuanto a la conducta de sueño y descanso, se encuentra que los tres estilos de afrontamiento tienen una influencia sobre ella. En este caso se mantiene el efecto adverso de estrategias orientadas a evitar enfrentar y resolver la situación difícil, aunque también se presenta como perjudicial usar estrategias correspondientes a un estilo centrado en el problema a pesar de predominar en la población objeto de estudio el autocontrol como estilo de afrontamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1-Silva, Pupo. M, Del Risco, Turiño. C.A y González, Moya. A. (2014). Caracterización de la insuficiencia venosa crónica profunda por reflujo valvular [versión electrónica]. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, *18*(1): 30-41. Recuperado en 16 de enero de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552014000100005&lng=es&tlng=es.

2-Quirantes, Moreno. A.J, López, Ramírez. M, Hernández, Meléndez. E y Pérez, Sánchez. A. (2009) Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, *35*(3), Recuperado en 16 de enero de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662009000300014&lng=es&tlng=es.

3-Mele, D, y Casulto, C. (2010). Manual de promoción de la salud: experiencias provinciales. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación.

4-Pazos, Casal. R. (2014). Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender. Trabajo de grado, Licenciatura en Enfermería, Universidad de Coruña, Coruña, España.

5- Bezares-Sarmiento, V.R, Márquez-Rosa, S, Molinero-González, O, Jiménez-Cruz, A y Bacardi-Gascón, M. (2014). Estilos de vida de las mujeres de Ocuilapa de Juárez, Ocozocoautla, Chiapas. CienciaUAT, 8(2): 54-61. Recuperado en 16 de enero de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582014000200054&lng=es&tlng=es.

6-Gamarra, Sanchez. M.A, Rivera, Tejeda. H.S, Alcalde, Giove. M.E y Cabellos, Vargas. D. (2010). Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. *Journal of Scientific Research of University Cesar Vallejo*, 2 (2):73-81. Recuperado en 16 de enero de 2017, de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6181489.pdf

7-Riso, W. (2006). Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualizaciones de casos clínicos. Bogotá: Editorial Norma.

8-Escudero, E. (2014). Estilos de vida saludables. Hungría: Prezi.

9-Aguilar, Molina. G.R. (2014). Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. Perú: Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo.

10- Martínez, Fuentes. A.J y Fernández, Díaz. I.E. (2014). Diversidad humana y salud. *Revista Cubana de Ciencias Biológicas, 3(1),* Recuperado en 16 de enero de 2017, de http://www.rccb.uh.cu/index.php/RCCB/article/view/50/99

FORUM PROVINCIAL- AFIDE 2018

BAVOFUT. MULTIMEDIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES BALONCESTO, VOLEIBOL Y FÚTBOL.

BAVOFUT. MULTIMEDIA FOR THE TEACHING OF THE SPORTS BASKETBALL, VOLLEYBALL AND FOOTBALL.

AUTOR: Dr. C. Orlando Pedro Suárez Pérez

Dr. C. Pedro A. Martínez Hernández

Dr. C. Modesta Moreno Iglesias

Resumen.

El trabajo consiste en una multimedia, que contiene tres softwares educativos para facilitar la adquisición de conocimientos teórico-prácticos acerca de los deportes Baloncesto, Voleibol y Fútbol, que se imparten en la Educación Física. Se ofrece, mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, el tratamiento metodológico de los elementos técnico-tácticos de los deportes, vídeos de enseñanza, jugadas (definidas y organizadas por elementos técnicos y tácticos), propuestas de ejercicios para su aplicación (partiendo de situaciones reales de juego), imágenes de elementos técnicos y tácticos, sonidos que explican las formas de realización y sus variantes. También posee la actualización de las reglas de los deportes, con diagramas, textos, fotos y videos, que permiten un mejor estudio, comprensión y aplicación. Esta propuesta permite, tener en un material digital que funciona en cualquier computadora, un instrumental técnico para la superación, implementando nuevos entornos de aprendizaje. Se incentiva el desarrollo de variadas formas de enseñanza, a partir del conocimiento de los deportes, lo que permite hacer las clases más desarrolladoras y motivadas.

Palabras claves. Superación, software educativo, deportes.

ABSTRACT

The work consists of a multimedia, which contains three educational softwares to facilitate the acquisition of theoretical-practical knowledge about Basketball, Volleyball and Soccer. It offers, through the use of information and communication technologies,

the methodological treatment of the technical-tactical elements of sports, teaching videos, plays (defined and organized by technical and tactical elements), proposals for exercises for application (based on real game situations), images of technical and tactical elements, sounds that explain the forms of realization and their variants. It also has the update of the rules of sports, with diagrams, texts, photos and videos, which allow a better study, understanding and application. This proposal allows, to have in a digital material that works in any computer, a technical instrument for the overcoming, implementing new learning environments. The development of various forms of teaching is encouraged, based on the knowledge of sports, which makes the classes more developmental and motivated.

Keywords. Overcoming, educational software, sports.

INTRODUCCIÓN.

El interés por elevar la calidad en la dirección de la clase de Educación Física requiere de una superación continua que garantice el mejoramiento profesional y humano; en tal sentido, se necesita perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes en la Educación Primaria. La actualización permanente en los conocimientos de la ciencia que trabajan constituye una necesidad para estos profesores, lo que les exige asumir una actitud reflexiva que les permita, situarse en el menor tiempo posible, al servicio de la sociedad y de sí mismo, a la vez que los utilice para transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el que participan. Su misión social, según del Canto, C. (2000), está dirigida a “elevar la capacidad de rendimiento físico en los educandos, además de otras contribuciones formativas”.

El profesor de Educación Física, debe priorizar la búsqueda del rendimiento físico unido a la formación y desarrollo de hábitos y actitudes positivas favorables a la práctica deportiva. Su actualización en torno a los conocimientos en la didáctica de los deportes, así como el desarrollo de habilidades para la práctica, permiten perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos, lo cual posibilita asumir una actitud reflexiva de su accionar en función de un impacto personal y social, por tal razón, su rol

trasciende los límites de la escuela e irradia a otros contextos, lo cual constituye una necesidad para estos profesionales y la calidad de su superación, es decisiva.

MATERIALES Y MÉTODOS.

El trabajo se confecciona haciendo una recopilación de videos de elementos técnico-tácticos, de ejercicios para la enseñanza y diferentes formas de adiestramiento, de la actualización del reglamento, imágenes, textos y presentaciones en power point, en los cuales se hace un estudio teórico-práctico y metodológico de los deportes Baloncesto, Voleibol y Fútbol. Además, se incluyen las transformaciones que se le hacen a estos deportes en función de su enseñanza en la clase de Educación Física. Se trata del baloncesto 3x3, el fútbol sala y el mini voleibol.

Se utiliza el programa Mediator, en su versión 9, el cual permite elaborar Software educativos, utilizando los elementos descritos Otras herramientas informáticas utilizadas fueron, procesadores de imágenes, de sonido y videos.

Los métodos empleados fueron:

Del nivel teórico:

Analítico-sintético, durante el análisis de las fuentes que aportaron los fundamentos teóricos del software y la evolución de las concepciones de la atención al desarrollo de conocimientos teóricos, en la interpretación de los resultados derivados del diagnóstico inicial, en la determinación de las conclusiones parciales y generales.

Histórico-lógico, permitió revelar la evolución histórica del desarrollo de conocimientos teóricos en los deportes, así como de la formación y superación de los profesores.

Inductivo-deductivo, permitió llegar a conclusiones precisas en relación a las concepciones actuales de desarrollo de conocimientos teóricos en los deportes y sobre el proceso de superación profesional.

Modelación, en la elaboración de la concepción teórica asumida para la superación y en los elementos que componen la estructura de la multimedia.

Sistémico-estructural-funcional**,** para la elaboración del software educativo, el cual permitió establecer las relaciones existentes entre todos sus componentes.

Del nivel empírico,

Análisis de documentos, se analizaron los planes de estudio de la carrera de Cultura Física, la estrategia de trabajo metodológico de las escuelas, los planes de superación individual, informes de visitas y materiales de soporte digital sobre la herramienta Mediator.

La observación, de actividades docentes, preparaciones metodológicas para determinar las particularidades de la enseñanza de los deportes.
Entrevista, a directivos del INDER (Metodólogos de Educación Física y Deportes), con el objetivo de implicarlos en la investigación, conocer las necesidades de superación y el uso de las tecnologías de información y comunicación en función de la misma.
Encuesta, a los profesores con el objetivo de constatar su nivel de preparación en cuanto a los elementos teóricos y prácticos necesarios para el trabajo con los deportes, determinar potencialidades y necesidades. Así como conocer las vías más utilizadas para la superación y sus opiniones en este sentido.

DESARROLLO

La escuela cubana, está enfrascada en importantes transformaciones con el propósito de situarla al más alto nivel, lo que implica un salto cualitativo tanto en la teoría como en la práctica pedagógica y una nueva concepción didáctica en la que tomen una nueva dimensión los procesos de enseñanza-aprendizaje.
La Educación Física es una de las asignaturas que reciben los alumnos desde que se inician en su andar educacional y se continúa hasta el segundo año de los estudios universitarios. En Cuba, su misión social está dirigida a educar el soma, que es una manifestación corpuscular de la materia biológica de que se compone todo cuerpo humano y la psique que es una manifestación de la realidad humana en forma de energía. Para llevar a cabo esta labor se utilizan, entre otros, los deportes.

Estos deportes se insertan dentro del proceso pedagógico en el quinto grado de la educación primaria, formando parte de los que se practican en el deporte para todos y como forma de entrenamiento para el alto rendimiento.

A pesar de constituir la enseñanza de estos deportes, parte insustituible de los programas de enseñanza, de incluirse dentro de los deportes priorizados por el organismo rector del deporte en Cuba, (INDER) y formar parte del currículo de asignaturas que deben vencer el alumno-profesor para llegar a convertirse en un profesional del deporte, aún se arrastran deudas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos, lo que hace que los profesionales del deporte, posean insuficiencias en el dominio de los elementos técnico-tácticos necesarios e imprescindibles para llevar a cabo una tarea motriz con calidad.

Para que este proceso se desarrolle de la mejor manera, es necesario el dominio de un conjunto de elementos teóricos, que constituyen la base de la práctica del juego, por lo que se requiere de una preparación y superación de todos los que tienen en sus manos el deber de enseñarlo. En la actualidad esta tarea se ha visto afectada, provocando insuficiencias en la tarea educativa del mismo, decayendo en popularidad, motivación y resultados a nivel provincial y nacional.

Para el desarrollo del trabajo y antes de elaborar la propuesta fue necesario constatar el problema aplicando una serie de métodos investigativos. Se pudo constatar que en los profesores de Educación Física, que laboran en la educación primaria del municipio San Juan y Martínez, son insuficientes los conocimientos teóricos relacionados con estos deportes.

Las regularidades obtenidas fueron: insuficiente bibliografía acerca del tema, poca experiencia de los profesores en su labor, escasez de material didáctico y medios de enseñanza (láminas o videos que muestren determinados contenidos del reglamento de este deporte), la selección y empleo de métodos y medios no responde a la adquisición de conocimientos del deporte.

Esto limita la calidad de las clases, además de traer consigo un deterioro en las habilidades pedagógicas profesionales, provocando insuficiencias en la tarea educativa del mismo, decayendo en popularidad, motivación y resultados a nivel municipal, provincial y nacional.

A partir de conocer estas regularidades y conociendo que el dominio de los elementos técnicos-tácticos determina la calidad de la práctica de este deporte, se elaboran tres softwares educativos, con características de tutorial, que tiene como principal fundamento ofrecer otra forma de superación profesional, así como equipar de un instrumental en soporte magnético que permita su uso en cualquier computadora. En el cual se abordan todos los elementos técnico-tácticos de los deportes, jugadas en videos y de forma animada, con sonidos y diagramas, conjunto de ejercicios que se aplican en el deporte y formas variadas de ejercitación, actualización del reglamento, que hacen más motivada la nueva implementación de formas de aprendizaje. Todo esto en ambiente atractivo utilizando multimedia interactiva que permite enriquecer el nivel intelectual de los profesores encargados de dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos.

El empleo de las técnicas de la información y las comunicaciones y su inserción en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de los deportes Baloncesto, Voleibol y Fútbol, exige que su uso sea eficaz, efectivo y sobre todo óptimo. Con su empleo, se logran nuevos ambientes de aprendizaje que permiten ampliar los escenarios educativos. Es necesario tener en cuenta que, durante la práctica de estos deportes se manifiestan formas de enseñanza que pueden servir de base para otras disciplinas, también con el desarrollo de sus elementos técnicos podemos hacer transferencias de habilidades que facilitaran la adquisición de hábitos motrices de otros deportes motivos clase.

IMPORTANCIA DEL TEMA Y SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA

Este es un tema de gran interés, actualidad e importancia teórica y práctica, pues se hace necesario buscar variables para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes, utilizando todas las posibilidades disponibles, que equivale a encontrar respuesta a la pregunta de cómo utilizar los software educativos como medio potencializador del desarrollo de conocimientos teóricos, hábitos y habilidades que

contribuyan a la formación integral del hombre nuevo, así como tener suficientes formas de cómo utilizar el tiempo libre, haciendo actividades de socialización y comunicación y la práctica de los deportes.

Este proceso debe contribuir también a consolidar la autonomía plena del profesorado para satisfacer sus propias necesidades. Para conseguir lo anterior es necesario completar los conocimientos referidos al saber con los relativos al saber hacer, de forma que teoría y práctica constituyan la esencia del profesor de Cultura Física, propiciando la adquisición de los conocimientos que les son necesarios para dirigir sus actividades, teniendo en cuenta su marcado carácter procedimental.

Análisis y factibilidad del software educativo para la enseñanza de los deportes Baloncesto, Voleibol y Fútbol.

Los indicadores para la validación de la propuesta se van a materializar a través de la aplicación de un instrumento de evaluación de software educativo, propuesto por el grupo de expertos del Ministerio de Educación de la República de Cuba. En él aparecen un conjunto de especificaciones que permitieron comprender el alcance de los factores y subfactores que contiene el medio de enseñanza, ellos se resumen en:

- **Necesidad.** Ayuda a la superación en los deportes Baloncesto, Voleibol y Fútbol. Se justifica el uso de la computadora por la cantidad de información que contiene y la forma de transmitirla. Puede ser utilizada en todas las áreas de actuación de la Cultura Física. Esta forma de superación es superior al libro de texto y folletos que abordan esta problemática.
- **Fiabilidad conceptual.** La información que se presenta tiene el rigor y una precisión en correspondencia con el público al que va dirigido. En la información presentada se usa la terminología correcta y vigente. Los conocimientos y las habilidades adquiridas pueden aplicarse en todas las esferas de actuación de la Cultura Física. No tiene errores gramaticales ni ortográficos. Fomenta actitudes positivas que conducen a decisiones responsables ante el estudio y la vida familiar y social.
- **Fiabilidad funcional.** El software se ejecuta de manera consistente en condiciones normales y no muestra mensaje error. Todos los servicios y funcionalidades previstas

se comportan de manera consistente. Puede “correr” de forma independiente al CD-ROM.

- **Fiabilidad psicopedagógica.**

Eficacia instructiva. La información presentada puede ser asimilada con facilidad, lo que permite el desarrollo de habilidades y capacidades, puesto que permite la contemplación viva de las ejecuciones técnico-tácticas, para aplicarlo en la práctica.

Los estímulos que presenta (visuales y auditivos), permiten ampliar las reservas de representación y la atención. Propicia facilidades para la percepción.

Las exigencias comunicativas con el usuario, son deseables, así como la riqueza y complementación de vías para la comunicación.

La complementariedad y el equilibrio con el proceso de enseñanza-aprendizaje, transitan del proceso de enseñanza-aprendizaje al trabajo con el software y luego al primero. El mismo motiva al usuario por el desarrollo del proceso, guarda un equilibrio entre sus componentes cerrados y los abiertos, que le dan continuidad a la interacción en el proceso de enseñanza-aprendizaje regular.

- **Exigencias comunicativas.** La intención del software es amigable. La estructuración del programa permite acceder sin dificultades a sus diferentes componentes. La navegación por el software se produce sin pérdida de la orientación.
- **Servicios informáticos.** El software presenta una diversa y justificada variedad de servicios informáticos que lo convierten en una útil y factible herramienta educativa.
- **Aspectos motivacional.** Se estimula su utilización, hace que el usuario sea un participante activo en el proceso en el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de un formato variado y una interacción que en su conjunto resulta de ayuda para mantener el interés. Además, resuelve de forma creativa un conjunto de tareas relacionadas con la superación y adquisición de conocimientos.

CONCLUSIONES

- La implementación de la Multimedia reveló una transformación positiva en el conocimiento de los contenidos del deporte Baloncesto, Voleibol y Fútbol en los

profesores de Educación Física, seleccionados como muestra, a partir del conocimiento teórico alcanzado y las habilidades demostradas en su accionar.

- Se permite el uso de las tecnologías de la informatización y la comunicación en función del aprendizaje de los deportes, propiciando la creación de grupos sociales y la elevación de la autoestima profesional.
- El costo total del proyecto asciende a $2851.53. El beneficio después de aplicado en los 11 municipios de la provincia es de $1756542,48

RECOMENDACIONES

- Continuar los estudios científicos para mejorar el desempeño profesional de los profesores de Educación Física en otros deportes, de acuerdo con las problemáticas y condiciones específicas de la Educación Primaria.

- Extender los resultados científicos alcanzados a otros niveles de enseñanza, previo diagnóstico del estado actual del contexto donde se desarrolle.

BIBLIOGRAFÍA

- Añorga, J. (2013). La Educación Avanzada teoría pedagógica para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. (Tesis convertida en libro en opción al grado de Doctora en Ciencias Pedagógicas). ISP "Enrique José Varona", La Habana. Mayo (2013)
- Arroyo, M. y otros., (1997). Formación y Superación de Profesionales en la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Blanco, J., (2001). Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física en la Enseñanza Primaria). Combinado de periódicos Granma. Ciudad Habana, Cuba.
- Caballero, E., (1996). El perfeccionamiento del Sistema de Superación de los profesionales de la Educación Primaria en Cuba. Tesis de Maestría (Maestría en Educación Avanzada) La Habana, CENESEDA – ISPEJV.
- Del Canto, C. (2000). Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- López Rodríguez, A. (1993) La importancia de los conocimientos teóricos en la asignatura EF. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Ciudad de La Habana.
- Ruiz, A y otros., (1985). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. T. I. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Suárez, O. (2017). El desempeño profesional docente metodológico del profesor de Educación Física. Indicadores de medición. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, Vol. 12 (Núm. 2). Obtenido de http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium.
- Tutorial. Mediator 9 EXP.

Título: El mejoramiento de la capacidad física resistencia en las clases de Educación Física.

Autor: Yosuany Rodriguez Bringas. yosuany@unica.cu- 54654272

Coautor:MSc. Ana Maritza González Real. P. Asistente.anag@unica.cu

Institución: Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Resumen:

La investigación analiza el proceso de desarrollo de la capacidad física condicional resistencia en los escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica Carlos Juan Finlay, municipio Primero de Enero, con una población de 30 escolares, de ellos 15 masculino (50%) y 15 femeninos (50%), para dar respuesta al problema ¿Qué vías utilizar para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en estudiantes del grupo 9no B, escuela secundaria básica Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero?aplicando métodos de carácter científico entre los que se encuentran del nivel teórico (Histórico – Lógico, Analítico- Sintético e Inductivo Deductivo) y del nivel empírico la observación, las encuestas y entrevistas, apoyados en un diseño Experimental en su variante Preexperimento, lo que permitió profundizar en las características de los sujetos motivos de estudio, dando la posibilidad de diseñar e implementar juegos para el mejoramiento de la capacidad física resistencia en las clases de Educación Física, elevando el nivel de motivación, interés y mejorando los estilos de vida del personal involucrado.

Palabras claves. Juegos. Mejoramiento. Capacidad física. Resistencia. Clases. EducaciónFísica.

Summary:

This research analyzes the development process of the physical conditional capacity of resistance in scholars of group 9th Bin Carlos Juan Finlay junior high school in Primero de Enero municipality, with a population of 30 students,15 boys (50%) and 15 girls (50%) to give an answer to the problem: What ways should be used to improve the physical conditional capacity of resistance in students from group 9th B in Carlos Juan Finlay secondary school in Primero de Enero

municipality? By usinq scientific methods of the theoretical level (Historical-Logical, analytical synthetical and Inductive deductive) and from the empiric level: observation, surveys, and interviews supported by an experimental design in its pre experimental rariant which allowed to deepen in the characteristics of the subjects studied, having the possibility to desing and perform games to improve the physical capacity of resistance in the physical education classes, elevating the levels of motivation, interest and improving the life styles of the personnel involved.
Key words: Games, improve, physical capacity, resistance classes, physical education.

Introducción.

La Educación Física es “el proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo del hombre, a la formación y el mejoramiento de sus capacidades físicas y habilidades motrices vitalmente importantes, a la elevación de los conocimientos generales y específicos y al desarrollo de cualidades y valores humanos individuales y sociales de la personalidad” (Ruiz, Álvarez y Medina, 2015, p. 3), por lo que el profesional de la especialidad debe partir de un estudio diagnóstico que caracterice psicopedagógica y motrizmente su grupo clase y así poder dosificar las cargas físicas, a la vez que le permite valorar los cambios adaptativos de los alumnos y con ello confeccionar eficiente y eficazmente la carpeta metodológica.

Sin embargo en muchos centros docentes el papel del mismo carece de habilidades pedagógicas que a la postre frenan el desarrollo motor de niños, adolescentes y jóvenes sobre todo en el trabajo con capacidades físicas que requieren de gran esfuerzo, tal es el caso que el autor pudo constatar en el marco de la Práctica Laboral Investigativa, desarrollada en la enseñanza Media Básica, en el centro Carlos Juan Finlay, determinadas **problemáticas**, púes los estudiantes del grupo 9no Bno cumplen con las normativas de eficiencia física establecidassegún el sexo y la edad, manifestando desmotivación al trabajar la

capacidad resistencia debido a la falta de variabilidad de ejercicios en las clases de Educación Física.

Situación problémica: insuficiente desarrollo de la capacidad física resistencia en estudiantes del grupo 9no B, de la Escuela Secundaria Básica Carlos Juan Finlay, del municipio 1ro de Enero

Problema:¿Qué vías utilizar para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en estudiantes del grupo 9no B, de la Escuela Secundaria Básica Carlos Juan Finlay, del municipio 1ro de Enero?

Objetivo: implementar juegos para el mejoramiento de la capacidad física resistencia en las clases de Educación Física en estudiantes del grupo 9no B, de la Escuela Secundaria Básica Carlos Juan Finlay, del municipio 1ro de Enero.

Materiales y métodos (población - muestra).

Población de estudio.

Aplicada auna población de 30 estudiantes, en edades comprendidas entre los 13 y 15 años pertenecientes algrupo9no B, colectivo pioneril que el autor atendió e impartió docencia en el marco de la Práctica Laboral Investigativa en lasecundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero, de ellos 15 pertenecen al sexo femenino y 15 al masculino para un 50% respectivamente

Método del nivel teórico.

Histórico - Lógico: permitió profundizar en los componentes del programa de estudio de la materia Educación Física para noveno grado, también el estudio del comportamiento de la capacidad física condicional resistencia, así como la necesidad de diseñarjuegos para su mejoramiento.

Analítico - Sintético: se utilizó en todo momento de la investigación, lo que posibilitó saber definir con objetividad la eficiencia en la implementación de juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en estudiantes del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero a través de las clases de Educación Física.

Inductivo - Deductivo: utilizado en la interpretación de los datos constatados en los métodos empíricos posibilitando analizar con objetividad la efectividad de juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en

estudiantes del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero a través de las clases de Educación Física.

Métodos del nivel empírico.

Observación: aplicada a los estudiantes del grupo 9no B escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero, a través de las clases de Educación Física, para constatar el nivel de desarrollo de la capacidad física condicional resistencia.

Técnicas del nivel empírico.

Encuesta: aplicada a los estudiantes del grupo 9no B escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero, para definir el nivel de satisfacciónpor la práctica de actividades físicasdireccionadas al mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia.

Estadística descriptiva: se realizaron análisis cualitativos en grados numéricos expresados en tablas, gráficos y el cálculo porcentual

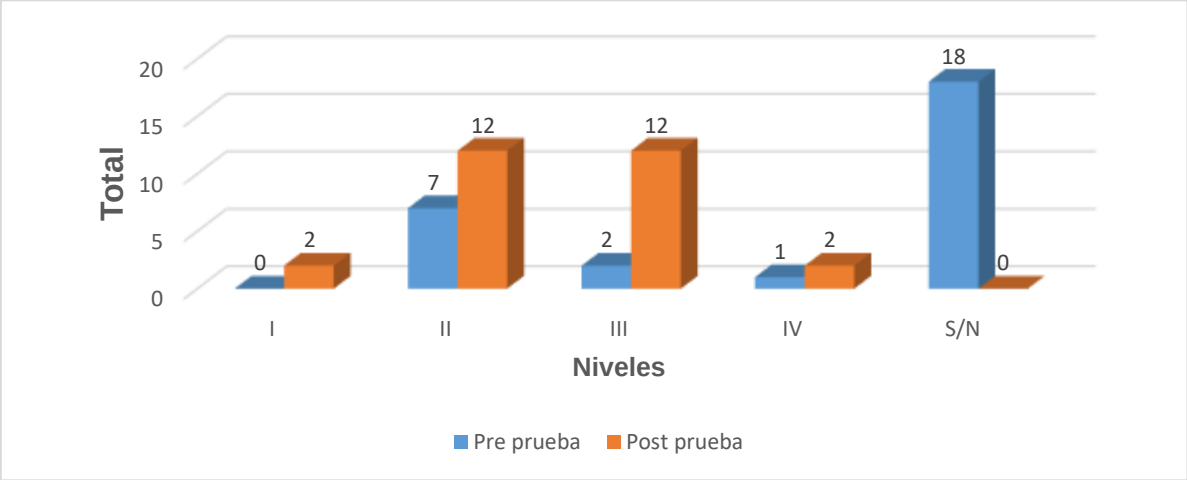
Constatación inicial de los resultados (pre prueba)

La pre prueba o diagnóstico inicial (anexo 1) se implementa con el objetivo decomprobar el nivel de desarrollo de la capacidad física condicional resistencia en escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero, a través de las clases de Educación Física, obteniéndose los resultados correspondiente al diagnóstico inicial de capacidades físicas, específicamente a la resistencia de 800 metros.

Al constatar los resultados en la pre prueba relacionados con las carreras de resistencia 800 metros se pudo cotejar que ningún estudiante alcanza el primer nivel de eficiencia física (0%), siete (25%) obtienen el segundo nivel alcanzando la categoría de muy bien, dos (7,1%) el tercero con evaluación de bien, uno (3,5%) el cuarto, con valoración regular y 18 no lograron obtener niveles, para un 64,2% y escala insuficiente.

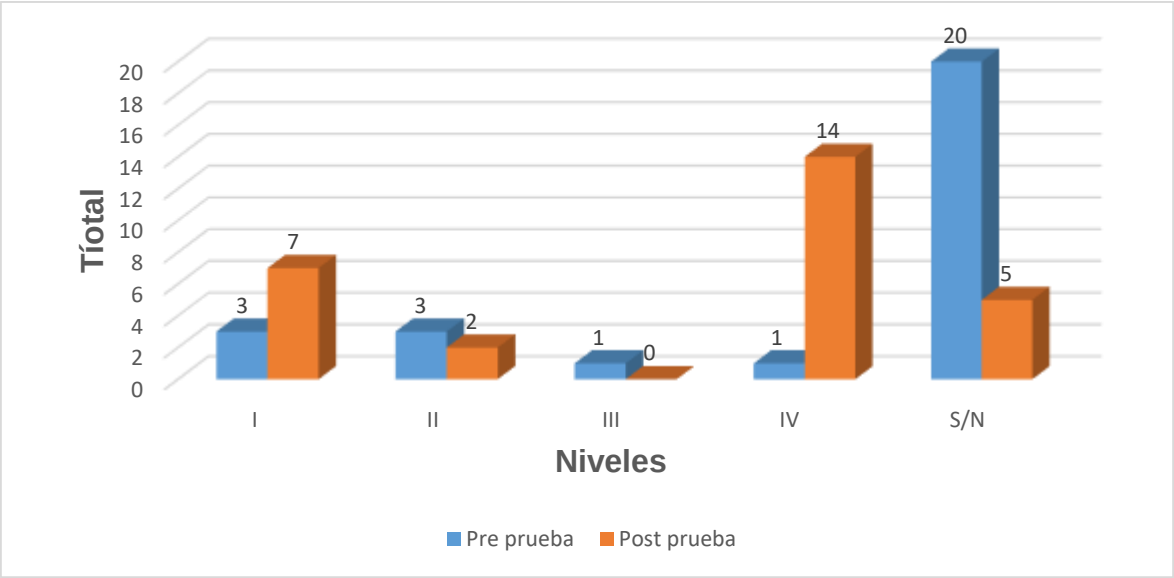
Una vez aplicados los juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero, se constataron avances

significativos, partiendo de los datos obtenidos en la aplicación de la post prueba mediante el diagnóstico final

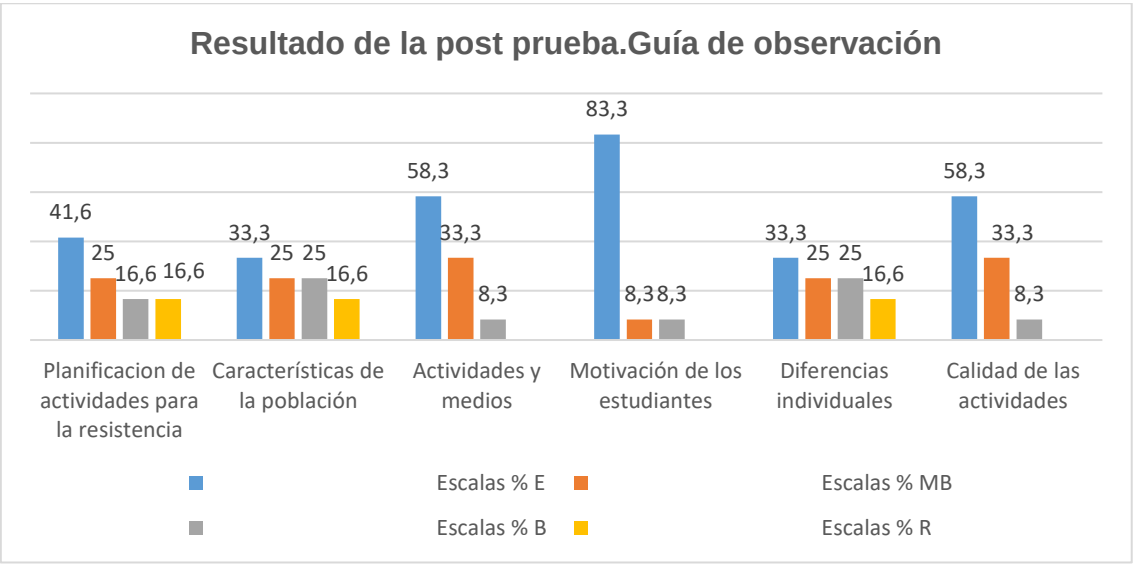


En la constatación de la preprueba direccionada al medir el tiempo de trabajo continuo o resistencia de larga duración que para el grado es de 12 minutos, se comprobó que tres estudiantes (10,7%) de la población de estudio obtienen un rango del 100 – 90% de eficiencia para una evaluación de excelente, también tres escolares (10,7%) se ubican entre el 89 – 80% con valoración de muy bien, mientras que dos (7,1%) se sitúan en los rangos pertenecientes al 79 – 70% (bien) y 69 – 60% (regular) que representa el 7,1% respectivamente, quedando 20 estudiantes (71,4%) en la categoría insuficiente o por debajo del 60%.

En la constatación de la post prueba orientada al medir el tiempo de trabajo continuo o resistencia de larga duración que para noveno grado, se comprobó la presencia de avances significativos, pues siete escolares(25%) de la población de estudio obtienen un rango del 100 – 90% de eficiencia para una evaluación de excelente, dos escolares (7,1%) se ubican entre el 89 – 80% con valoración de muy bien, mientras que 14 (50%) se sitúan en los rangos pertenecientes al 69 – 60% con valor de regular y ningún escolar es ubicado en el parámetro insuficiente.



Se aplicó la guía de observación como pre y post prueba ,en su análisis de conjunto se aprecian progresosfavorables en el proceso de autoaprendizaje establecido sobre la base de experiencias reales, de forma tal que desarrollen aptitudes para el aprendizaje en el terreno, posibilitando la reproducción y aplicación en el tránsitopor los niveles de asimilación del conocimiento, con vistas a elevar la preparación intelectual de los escolares, así como un aumento en el nivel de Eficiencia Física y por tanto en el fortalecimiento de las funciones de los órganos y sistemas, propiciando elevar la calidad de vida y fomentado el desarrollo armónico y multifacético de la personalidad del escolar.



Conclusiones.

1. Mediante la revisión bibliográfica y recopilación de información se logró fortalecer el cuerpo teórico y metodológico que sustenta el diseño e implementación de de juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero.
2. El diagnóstico inicial estableció que existen insuficiencias en la realización de juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero.
3. Se diseñaron e implementaron juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero.
4. Mediante el diseño Experimental, en su variante pre experimento se obtuvo una valoración positiva de los juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en escolares del grupo 9no B, escuela secundaria básica: Carlos Juan Finlay, municipio Primerode Enero.

Recomendaciones.

1. Valorar la posibilidad de introducir los juegos para el mejoramiento de la capacidad física condicional resistencia en los centros docentes del territorio que reúnan las condiciones mínimas para su implementación.

Referencias

Calderon, C. (2014). Teoría y Metodología de la Educación Fisíca. La Habana : Deportes.

Collazo, A. (2002). Sistema de capacidades fisícas:fundamentos teorícos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre. La Habana : Deportes.

Collazo, A. (2002). Sistema de capacidades fisícas:fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre. La Habana: Deportes.

Cuba. (12 de octubre de 2011). Lineamientos de la politíca económica y social del partido y la revolución. Granma, pág. 24.

Cuba, C. d. (2018). Constitución de la República de Cuba. La Habana: Federico Engels.

Fleitas, I. (2012). Gimnasia Básica. La Habana: Deportes.

Harre, D. (1983). Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Científico Técnico.

Harre, D. (2016). Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Científico Técnico.

Larousse. (2016). Gran diccionario de la Lengua Española. España: Paidotribo.

Platonov, N. (1980). El entrenamiento deportivo Teoría y Metodología. España: Paidotribo.

Forum de ciencia y técnica 2018

Título: El perfeccionamiento de la disciplina Educación Física en la Educación Primaria.
Autor: MSc. Mario López Palma

En el período 2000-2001 lleva a cabo transformaciones, modificaciones, cambios de objetivos, contenidos, unidades o deportes para entre otros aspectos, ajustar los programas de Educación Física a condiciones existentes.

La principal problemática en el desarrollo y cumplimiento de los programas de Educación Física, sobre todo a partir de la década de los años 90, ha estado en las unidades docentes o deportes y contenidos a cumplir en determinados períodos o semestres del curso escolar en los diferentes niveles de educación y las condiciones técnico materiales existentes en los centros educacionales, caracterizados por el crítico estado de deterioro e inexistencia de instalaciones deportivas, escasez de materiales deportivos, para garantizar el cumplimiento de las unidades docentes programadas y un aprendizaje efectivo.

Lo planteado anteriormente nos muestra la necesidad de llevar a cabo en estos momentos el perfeccionamiento de los mismos, y a su vez dar respuestas a las exigencias que demanda la sociedad a la escuela asumiendo y concibiendo una concepción metodológica con un carácter integral.

La Educación Física es un proceso de intervención físico – educativo integral, que ***no se centra solo en lo físico y si a educar*** *mediante en tanto constituye una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico educativo, que se concreta en la clase o sesión de clase. López Rodríguez. A. (2006ª y 2006b).*

Esta concepción (enfoque integral físico educativo) asegura el aprendizaje de conceptos, unido a la formación de valores, sentimientos, normas de conducta e intereses hacia la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, estéticas, recreativas e integrar el nuevo conocimiento a los conocimientos precedentes de los educandos.

¿Porqué es necesario el cambio?
Por los avances en el campo científico pedagógico en la esfera del deporte, las experiencias acumuladas en la práctica escolar, los diferentes estudios e investigaciones pedagógicas y las dificultades afrontadas en el desarrollo de la asignatura

Principales cambios:

- Concepción metodológica de la disciplina (un enfoque integral físico educativo)
- Actualización de conceptos, concepciones, métodos y vías novedosas de trabajo

- Concepción flexible y contextualizada, dada por el incremento de las unidades didácticas o deportes a optar.
- Racionalización de contenidos en todos los niveles educacionales, grados y unidades didácticas.
- Enfoque sistémico en estructura, contenido y organización.
- Se integran los nueve componentes para la formación de la personalidad desde los objetivos y contenidos.

1. Educación patriótica
2. Educación ciudadana y jurídica
3. Educación científica y tecnológica
4. Educación para la salud y la sexualidad con enfoque de género
5. Educación estética.
6. Educación politécnica, laboral, económica y profesional.
7. Educación para la comunicación
8. Educación ambiental para el desarrollo sostenible.
9. Educación para la orientación y proyección social.

En la Educación Primaria

- ✓ Se concibe el primer ciclo sobre bases científicas, basadas en la investigación realizada por la Dirección Nacional de Educación Física y Promoción de Salud sobre el desarrollo motor de los niños y niñas de 6 a 9 años en Cuba.
- ✓ Se descargan los contenidos de las diferentes unidades de estudio de los programas.
- ✓ El profesor puede optar por el deporte a impartir en el período, a partir de las condiciones materiales y posibilidades de cada institución educacional (en el 3er ciclo).

Otra salida de los nuevos planes de estudio será mediante el currículo institucional: **Deporte para todos que garantizará:**

Juegos tradicionales y predeportivos
Proyectos competitivos
Competencias deportivas
Composiciones gimnásticas
Megaeventos y carreras populares
Festivales recreativos

Nuestro **aporte** en lo social con este trabajo seria:

Perfeccionar la concepción de la asignatura actual y lograr que la misma cumpla con su encargo social, las posibilidades reales, necesidades actuales de nuestras escuelas y las exigencias de la sociedad y del mundo actual.

Impacto social

Utilizar una concepción metodológica de la disciplina (un enfoque integral físico educativo) que propicie una actualización de conceptos, concepciones, métodos y vías novedosas de trabajo, además de una concepción flexible y contextualizada, dada por el incremento de las unidades didácticas o deportes

a optar y la integración de los nueve componentes para la formación de la personalidad desde los objetivos y contenidos.

Iniciación deportiva del Baloncesto desde el Deporte para Todos en Educación Física.

Sports initiation of Basketball from Sport for All in Physical Education.

Autores: MSc. Liusván Eduarte Aguila. Email: leduarte@ucf.edu.cu

Dr.C Yasser Stable Bernal. Email: ystable@ucf.edu.cu

Dr.C Antonio de la Caridad Lanza Bravo. Email: alanzab48@inder.cu

RESUMEN

Una de las dificultades que enfrenta el deporte lo constituye una adecuada conducción de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva, que cuando resulta positivo abre las puertas al desarrollo de potencialidades en futuros atletas. La presente investigación tiene como **objetivo** Evaluar la preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva del Baloncesto desde el Deporte para Todos en las edades de 8-9 años. Para lograr las metas propuestas con el estudio los autores se apoyaron en **métodos** teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos, para el procesamiento de datos, la muestra fue de 29 directivos que laboran en la dirección provincial y municipal del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) en la provincia y 72 profesores de Educación Física que están vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje en la enseñanza primaria, a quien se les aplicaron encuestas, entrevistas y se observó su desempeño durante el proceso. El **resultado** fue el esperado; la preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto desde el Deporte para Todos es **BAJO**.

Palabras claves: Iniciación Deportiva, Baloncesto, Deporte para Todos y Educación Física.

SUMMARY

One of the difficulties faced by the sport is an adequate teaching-learning conduction in the stage of sports initiation, which, when positive, opens the doors to the development of potential in future athletes. The objective of this research is to evaluate the preparation of the professionals who work in Physical Education to conduct the teaching-learning process in the sport initiation stage of the Basketball from the Sport for All in the ages of 8-9 years. To achieve the goals proposed with the study, the authors relied on theoretical, empirical and statistical-mathematical methods, for data processing, the sample was of 29 managers working in the provincial and municipal direction of the National Institute of Sports, Physical Education and

Recreation (INDER) in the province and 72 Physical Education teachers who are linked to the teaching-learning process in primary education, to whom surveys, interviews and their performance during the process were applied. The result was the expected one; the preparation of the professionals who work in Physical Education to conduct the teaching-learning process of Basketball from Sport for All is LOW.

Keywords: Sports Initiation, Basketball, Sport for All and Physical Education.

INTRODUCCIÓN

La estrecha relación existente en la actualidad entre Deporte Escolar y Educación Física en Cuba, ubica las actividades docentes en un modelo deportivo que responde a tradiciones socioculturales, donde no es solo la reproducción del conocimiento basado en la repetición impecable del movimiento, sino también es necesario aportar a la formación integral de los participantes desde la ejercitación, la práctica del deporte, dar a ellos tareas que les permita producir y desarrollar la creatividad para el nuevo conocimiento; para ello es necesario la correcta conducción del proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación por los profesores de Educación Física con un correcto enfoque y accionar metodológico, que les permita conducir el proceso desde la enseñanza primaria.

Se coincide con los criterios de Hernández. y Col (2000), Contreras, De la Torre y Velázquez (2003) y Sánchez (2007), que considera que un sujeto inicia el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte cuando adquiere las habilidades motrices deportivas guiados por la acción pedagógica del profesor, ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente, a través de la Educación Física se introducen los deportes y por tales motivo comienza la iniciación deportiva. Sin embargo la preparacion de estos profesionales que laboran en la Educación Física no son tomados en cuenta para conjuntamente con el entrenador deportivo desarrollar este proceso con mayor eficiencia.

Es por ello que dirigir la atención a la correcta preparación permite optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación de niños y niñas en disciplinas deportivas en las que puedan desarrollar su talento y obtener la recompensa máxima por sus esfuerzos, evitando las frustraciones que provocan la falta de éxito. Este proceso, debe conllevar a iniciar cuanto antes a aquellos que presenten condiciones potencialmente positivas para llegar en posteriores aprendizajes a obtener un alto rendimiento deportivo.

Desde el punto de vista de orientación de los profesionales que laboran en el deporte en Cuba existen varios documentos oficiales que orientan que se debe hacer en cada etapa formativa dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, como se encuentran los Programas de Educación Física (2001) y los que actualmente se encuentran en perfeccionamiento (2017), Monteagudo, Charchabal, Pedroso, Araujo, Navarro y Martínez, (2016) en el Programas Integrales de Preparación Deportiva (PIPD 2017-2020) en todas sus modificaciones, las orientaciones de Comisiones Nacionales, que indican que se debe hacer; sin embargo aún es insuficiente la preparación que tienen los profesores de Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el Deporte para Todos en las edades de 8 y 9 años, donde se sugiere que comience dicho proceso de acuerdo con el crecimiento del niño, su desarrollo, el aprendizaje y la maduración.

Este momento o edad de comienzo del proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación ha sido analizado por distintos autores como Durand (1988), y Zurlo y Casasnovas (2003 y 2012) quienes concluyen que la edad idónea para comenzar la práctica deportiva se encuentra entre los 7 y 11 años, donde la enseñanza de los juegos o los deportes varían en sus características e intensidades de acuerdo con el crecimiento del niño, su desarrollo y maduración.

Al considerar las diferentes etapas de desarrollo psicomotriz y social que experimentan los individuos a lo largo de su vida, se coincide con los autores consultados que la mejor edad para el comienzo del proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación en el Baloncesto está comprendida entre los 7 y 11 años por su incidencia en el proceso formativo del niño, en correspondencia con el PIPD (2017-2020) para el deporte de Baloncesto y los programas de Educación Física en Cuba (2001 y 2016).

En la provincia de Cienfuegos según Pérez y Eduarte (2011) y Cordoví y Eduarte (2017) se evidencia en los profesores que laboran en la Educación Física que no tienen un sólido fundamento sobre cómo conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje de forma activa, dinámica, creadora y productiva, por lo cual se impone una visión sistémica del problema y el planteamiento de estrategias o procedimientos metodológico-estratégicos que tributen a contribuir a mejorar la preparación de los profesionales de este deporte desde edades tempranas, como una solución para alcanzar logros a corto, mediano o largo plazo.

A partir de ellos se identifica como **problemática** la insuficiente preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto desde el Deporte para Todos en las edades de 8-9 años en Cienfuegos. Por lo que el **problema científico** es ¿Cómo mejorar la preparación que tiene los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto desde el Deporte para Todos en las edades de 8-9 años en Cienfuegos? Para **objetivamente** Evaluar la preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva del Baloncesto desde el Deporte para Todos en las edades de 8-9 años.

Métodos y técnicas utilizadas.

En la investigación se emplean diferentes métodos y técnicas, que permiten sustentar y direccional la metodología empleada, entre los cuales se encuentran: **los métodos teórico** el Histórico- Lógico en el estudio de los antecedentes del objeto de estudio con un enfoque en su evolución cronológica, buscando la lógica en la actualidad, Analítico-Sintético en la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación, así como en la interpretación de los resultados, conclusiones y recomendaciones de la misma, Inductivo- Deductivo e Hipotético- Deductivo se puso de manifiesto en el desarrollo de la investigación durante el estudio de las particularidades del proceso para posteriormente dar una conclusión general.

Los Métodos empíricos como: Análisis de Documentos se realiza con el propósito de conocer las orientaciones del Programa de Educación Física y las indicaciones para el III Perfeccionamiento de la Educación Física que se emplean actualmente, el Programa Integral de Preparación del Deportista, documentos oficiales que norman el trabajo metodológico en la provincia para este deporte, entrevistas y encuesta a profesores de Educación Física y a directivos en la provincia para conocer cómo se desarrolla el proceso, Observación estructurada donde el investigador se integró al proceso, manteniéndose en contacto directo con los sujetos inmersos en el estudio.

En los **métodos estadístico y matemático**: se utilizaron la distribución empírica de frecuencia.

Población y Muestra.

- Se entrevistaron a 29 directivos que laboran en la Educación Física en la provincia: 5 metodólogos del INDER y 1 metodóloga del MINED, 8 metodólogos de Educación y 15 metodólogos y jefes de catedra pertenecientes al INDER en los municipios.

- Se encuestaron a 72 profesores de Educación Física de la enseñanza primaria, graduados de nivel superior y con más de 5 años de experiencia en el trabajo con niños pertenecientes a dicha enseñanza.

Principales resultados

Análisis Documental.

Programa Integral de Preparación del Deportista:

- Las orientaciones existentes abarcan lo relacionado con lo que debe realizar el profesor de Baloncesto desde edades tempranas hasta las edades mayores (objetivos, contenidos, criterios de selección, evaluación).
- Están establecidos todos los parámetros e indicadores para la selección deportiva desde edades tempranas. Sin embargo, no contempla el cómo desarrollar el proceso de iniciación deportiva desde la dimensión de Educación Física.
- No concibe cómo desarrollar el proceso de iniciación deportiva escolar desde las indicaciones de trabajo desde la Educación Física (Proyecto 3 contra 3 en mi escuela para la enseñanza primaria y 5 contra 5 en secundaria básica),
- No brinda indicaciones metodológicas para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto desde la dimensión de Educación Física.
- No contemplan el trabajo del profesor de Educación física como la base del deporte en la base desde su trabajo en el “Deporte para Todos”

En las actividades Metodológicas:

- No se contemplan aspectos relacionados con la metodología para la enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en la etapa de iniciación en el deporte, el tratamiento metodológico a los fundamentos básicos del deporte no se realiza adecuadamente, las investigaciones científicas realizadas no contemplan aspectos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el Deporte para Todos en la dimensión de Educación Física.

En los informes de las visitas realizadas por la dirección Provincial de Educación Física en los últimos 3 años se pudo constatar que las deficiencias metodológicas detectadas fueron:

- Poca variabilidad de ejercicios en correspondencia con las habilidades a trabajar.
- Pobre uso del espacio disponible para el desarrollo de las actividades prácticas.
- Uso excesivo del mando directo y actividades con carácter reproductivo.

- Insuficiente seguimiento a las deficiencias arrojadas en el diagnóstico de habilidades básicas, deportivas y a las capacidades físicas.
- Incorrecto tratamiento a los fundamentos básicos para el deporte incurriendo en violaciones de las reglas de juego.
- Pobre utilización de modelos de enseñanza productivos para el desarrollo de las habilidades deportivas.
- Los modelos de enseñanza no son participativos, sino que tienen un alto componente reproductivo.
- Insuficiente atención a las diferencias individuales en la clase.

Análisis de las Observaciones realizadas.

En la Educación Física se observaron 8 clases de Educación Física y 21 actividades del Deporte para Todos, se utilizó la guía de observación utilizada por el departamento de Educación Física en la provincia.

La preparación de los observadores se realizó en 2 momentos el primer momento fue todo lo relacionado con la preparación teórica y en un segundo momento todo lo relacionado con la preparación práctica, siguiendo los pasos que utilizó Terry (2008) en su tesis doctoral.

Los resultados obtenidos en las actividades fueron los siguientes:

En lo que respecta a los procedimientos metodológicos utilizados para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto se constató que:

- **Desarrollo de la Actividad:** Los procedimientos organizativos de los participantes en las actividades son elegidos a través de criterios del profesor, teniendo como base la afinidad o por las características físicas, sin tener en cuenta los resultados arrojados en el diagnóstico inicial. Además, la pérdida de tiempo caracteriza la clase por el uso inadecuado y excesivo de procedimientos organizativos frontales.
- **Métodos Utilizados.** Los métodos utilizados son poco efectivos ya que no garantizan el correcto desarrollo de las actividades de la clase, además existe un predominio de la reproducción a partir de lo orientado por el profesor. No se trabajan las actividades desde la creación de situaciones cercanas al juego o en forma de juego como forma de enseñanza esencial en esta etapa para la solución de problemáticas al introducir un nuevo conocimiento.

- **Procedimientos organizativos utilizados para la clase.** el procedimiento frontal en hilera es el más utilizado, incurriendo en la disminución de las repeticiones, poco aprovechamiento del tiempo de clases y la ejercitación de los fundamentos técnicos-tácticos trabajados en la clase, se carece de la realización de ejercicios combinados, complejo de ejercicios o juegos para la enseñanza del deporte.
- **Aspectos novedosos utilizados:** No se satisface las exigencias actuales del deporte desde el punto de vista científico y metodológico ya que se continúa utilizando modelos tradicionales alejados de los avances que experimenta el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte a través de modelos de enseñanza alternativos.

Por lo que podemos afirmar que no se cumplen las orientaciones existentes en la actualidad sobre el perfeccionamiento de las actividades que se desarrollan desde la dimensión de Educación Física, ya que los métodos, procedimiento y el tratamiento metodológico realizado no se corresponden con las exigencias del deporte en nuestros días, ya que el proceso de enseñanza aprendizaje no tiene un carácter educativo-formativo-integral basado en enfoques productivos, creativos y desarrolladores del aprendizaje, manteniendo aún procesos de enseñanza-aprendizaje totalmente rígidos que no demuestran las potencialidades del niño o niña en situaciones cercanas al juego.

Encuesta a Directivos del Deporte.

- Nos arrojó que para el 96.6% existe inadecuada vinculación en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto entre entrenador y profesor de Educación Física
- El 86.2% aseguran que la conducción del proceso de iniciación deportiva en el Baloncesto en las edades de 8-9 años es deficiente.
- El 96.6% certifica que no existe indicaciones metodológicas para la conducción el proceso de iniciación deportiva del Baloncesto desde el “Deporte para Todos” en la Educación Física,
- Además coinciden en que existe falta de preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física, presentan poca experiencia en la práctica del deporte y no tienen referencia de investigaciones con carácter metodológico para el mejoramiento del Baloncesto desde el Deporte para Todos desde la dimensión Educación Física.

Encuesta a profesores de Educación Física.

- En la pregunta #1 dirigida hacia el conocimiento sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto en la etapa de iniciación deportiva el 76.4% coincide en que es insuficiente.
- En la pregunta #2 el 87.5% manifiesta que las actividades metodológicas recibidas para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje del Baloncesto desde el Deporte para Todos es escasa.
- En la pregunta #3 el 100% no conocen qué aspectos deben caracterizar el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto en la etapa de iniciación deportiva desde las actividades del Deporte para Todos desde la dimensión de Educación Física.
- En la pregunta #4 relacionada con el funcionamiento del trabajo conjunto entre profesores de Educación Física y entrenador deportivos, para enseñar el Baloncesto desde el Deporte para Todos en la Educación Física el 94.4% reconoce que es insuficiente.
- En la pregunta #5 el 100% coincide en que no conocen sobre algún documento oficial que oriente el cómo conducir la iniciación al Baloncesto desde el Deporte para Todos en la Educación Física.

Las principales debilidades declaradas por los entrevistados fueron.

- No dominan los fundamentos teóricos-metodológicos del deporte desde el trabajo individualizado en el Deporte para Todos.
- Consideran que a partir de la poca experiencia en la práctica del deporte se trabaja pocos aspectos metodológicos relacionado sobre cómo trabajar la enseñanza del baloncesto.
- Las indicaciones metodológicas recibidas no abarcan el cómo trabajar el deporte desde el Deporte para Todos.
- Falta de profesores con experiencias en la práctica del deporte que asesoren metodológicamente el proceso de enseñanza desde el Deporte para Todos.
- Carencia de documentos que orienten al profesor de Educación Física sobre cómo realizar la enseñanza-aprendizaje del baloncesto desde el Deporte para Todos.
- No existe documentación oficial que oriente al profesor de Educación Física sobre cómo realizar la enseñanza del baloncesto en las edades de 8-9 años.
- No existe una estrategia diseñada para realizar un trabajo colectivo entre profesor deportivo y profesor de Educación Física.

Conclusiones.

A partir del análisis realizado se puede concluir que:

- La preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva del Baloncesto desde el Deporte para Todos en las edades de 8-9 años tiene un comportamiento Bajo, lo que representa en el 76.4 % de la muestra utilizada.
- Las principales causas que provocan el bajo nivel de preparación son la falta de documentación que oriente al profesor sobre cómo conducir dicho proceso, deficiente trabajo teórico-metodológico realizado por los directivos de la provincia para el baloncesto en la enseñanza primaria e insuficiente vinculación entre profesor de Educación Física y el entrenador en la base para el asesoramiento en la escuela.
- Las indicaciones realizadas por la Comisión Nacional del Baloncesto en su propósito de acercarse al trabajo desde la Educación Física, aún no indica cómo desarrollar el trabajo bajo un fundamento teórico-metodológico que garantice conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el Deporte para Todos.

Recomendaciones.

- Diseñar orientaciones metodológicas con enfoques contemporáneos que contribuyan a fortalecer el nivel de preparación de los profesionales que laboran en la Educación Física para conducir con éxito el proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva del Baloncesto desde el Deporte para Todos en las edades de 8-9 años.
- Diseñar estrategias metodológicas con enfoques productivos que garanticen un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva del Baloncesto donde se integren los profesores de Educación Física y el entrenador deportivo de base.

Bibliografía

Contreras De la Torre y Velázquez (2003): Iniciación deportiva. Madrid, Síntesis.

Cordoví Navarro, L. Y., & Eduarte Aguila, L. (2017). Preparación de los profesionales del deporte sobre el proceso de Iniciación Deportiva en el Baloncesto. Universidad de Cienfuegos, Didáctica del Deporte. Cienfuegos: Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Durand, M. (1988): El niño y el deporte. Ed. Páidos, Buenos Aires

Eduarte Águila, L., & Pérez Moya, L. (2011). Comportamiento del nivel de conocimiento sobre el proceso de iniciación deportiva en las edades de 9 a 12 años para el deporte de Baloncesto en Cienfuegos. Cienfuegos.

Gil Madrona, P. (2004). Metodología de la Educación Física en la actuación didáctica en la educación infantil. Sevilla. España: Wanceulen. Editorial Deportiva S.L.

Hernández Moreno, J. y Col (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicaciones a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: INDE.

Monteagudo Soler, J. F., Charchabal Pérez, D., Pedroso Peláez, M., Araujo López, J., Navarro Rodríguez, A., & Martínez Hernández, L. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista 2017-2020. La Habana: Deportes.

Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física (2001). INDER-MINED.

Programa de Educación Física. (2017). La Habana: Ministerio de Educación.

Sánchez, A. y Espinosa, G. (2007). Programa para la iniciación al Salto con Pértiga. Presentado en VI Conferencia Internacional Científica Pedagógica de Pinar del Rio.

Terry Rodríguez, C. E. (2008). Diseño de una herramienta observacional de evaluación técnico-táctica del fútbol para niños de 10 -11 años (Cienfuegos, Cuba). Tesis Doctoral, Universidad de Granada y Universidad de Cienfuegos, Granada. Recuperado el 11 de Diciembre de 2016

Zurlo de Mirotti, S., & Casasnovas, O. (2003). Edad de iniciación deportiva. Óptimo momento psicofísico. Arch argent pediatr, 296-309. Recuperado el 14 de Noviembre de 2016

Zurlo de Mirotti, S., & Casasnovas, O. (2012). Iniciación deportiva: Momento Óptimo, aspectos psicofísicos de Niños y Adolescentes. Artículo Científico. Blindworlds, Valencia. España. Recuperado el 21 de Octubre del 2017.

TÍTULO: JUEGOS COMO ALTERNATIVA PARA EL CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS EN ESCOLARES DIABÉTICOS.

TITLE: GAMES AS ALTERNATIVE FOR THE CONTROL OF DIABETES MELLITUS IN DIABETIC SCHOOLS.

Autores: MSc. Yakelin Mendoza Cabrera.

MSC. Yaidelys Campo García

MSc. Deysi Milhet Cruz.

RESUMEN

Toda sociedad tiene como deber garantizar una mayor incorporación de todas las personas de las diferentes edades a la práctica sistemática del ejercicio físico, una de las vías para la incorporación de los niños diabéticos es la educación física. En Cuba, se crearon áreas terapéuticas para la atención de niños con diferentes patologías, dentro de ellas la diabetes mellitus. Se comprobó en la puesta en práctica en su tesis doctoral de Luis René Quetglas González que estos niños se encuentran incluidos en las clases de educación física, pero aún así, en la escuela primaria Frank País, en entrevistas realizadas a los profesores de educación física se constató que los niños con diabetes mellitus se muestran con bajo interés por desarrollar los ejercicios de las clases de educación física, debido a que sienten temor de no hacer lo que se les indica, creen que no van a tener la capacidad para ejecutar las actividades físicas que se desarrollan en las clases lo que impide el buen desenvolvimiento de estos en las clases planificadas por el profesor limitándose el desarrollo de sus habilidades motrices básicas y el desarrollo de sus capacidades físicas.Por tanto, con este trabajo se pretende lograr el tratamiento de esta enfermedad a través de una alternativa basada en juegos, ya que los mismos en estas edades cumplen un rol fundamental. Se aplicaron distintos métodos de investigación como teóricos y empíricos y el método estadístico lo que posibilita realizar el diagnóstico atendiendo a las características individualidades de cada uno.

Palabras claves: Diabetes Mellitus; Educación Física escolar; Tratamiento, Juegos.

Abstract:

Every society has the duty to guarantee a greater incorporation of all people of different ages to the systematic practice of physical exercise, one of the avenues for the incorporation of diabetic children is physical education. In Cuba, therapeutic areas were created for the care of children with different pathologies, including diabetes mellitus. It was verified in the implementation in his doctoral thesis of Luis René Quetglas González that these children are included in the physical education classes, but still, in the Frank País primary school, in interviews with the teachers of physical education found that children with diabetes mellitus are shown with low interest to develop physical exercise classes, because they are afraid of not doing what they are told, believe that they will not have the ability to perform physical activities that are developed in the classes which prevents the good development of these children in the classes planned by the teacher limiting the development of their basic motor skills and the development of their physical capacities. Therefore, with this work is intended to achieve the treatment of this disease through an alternative based on games, since the same ones in these ages play a fundamental role. Different research methods were applied as theoretical and empirical and the statistical method which makes possible the diagnosis according to the individual characteristics of each.
Key words: Diabetes Mellitus; School Physical education; Treatment, Games.

INTRODUCCIÓN:

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que padecen más de 246 millones de personas en el mundo (asesina silenciosa, mata a una persona cada diez segundos) y la influencia positiva del ejercicio físico sobre la misma, junto a la propuesta alimentaria y la medicación, es parte fundamental de su tratamiento, debiéndose efectuar de forma regular y controlada, según datos recogidos por la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y la Fundación Internacional de Diabetes Juvenil (FIDJ), (2007).

El ejercicio físico, como medio terapéutico, data de 2000 años antes de nuestra era. Son conocidos los trabajos realizados por médicos, que en aquel entonces, empleaban como medicamentos determinadas técnicas y la actividad física, con resultados positivos en los tratamientos de diferentes trastornos. Por lo que, desde entonces, han quedado demostradas las propiedades terapéuticas y profilácticas de la actividad física ante determinadas afecciones del organismo humano. (ADA, 2002 y JDFI, 2004),

Esta forma de terapia ha tenido gran auge en nuestro país con la creación y puesta en marcha, el 24 de mayo del año 1982, de las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física, donde se le brinda al individuo enfermo la posibilidad de curar o aliviar sus padecimientos, entre los que encontramos la Diabetes Mellitus. Pero a pesar de los esfuerzos realizados y los éxitos alcanzados se han cometido errores. En la escuela primaria, Frank País perteneciente al Reparto Llamazares del municipio Pinar del Río, los escolares diabéticos entre 8-10 años no participan de las clases de Educación Física (EF) que se imparten de manera activa, ya que solo realizan los ejercicios como el calentamiento general sin profundizar en ejercicios específicos.

En Cuba, para esta patología, se aplica un programa de Cultura Física Terapéutica fuera del centro escolar, con el objetivo de garantizar el control metabólico del paciente y el mejoramiento de su rendimiento físico. El programa establecido por el Departamento Nacional de Áreas Terapéuticas no presenta variedad de objetivos ni contenidos para ninguna banda de edad, es decir, es el mismo para escolares y adultos.

Tras la primera intervención, con un programa diseñado al efecto dentro de los centros especiales la participación y resultados mejoraron. Sin embargo, transcurridos cinco meses de aplicación del programa se produjo un retroceso, debido, según los datos obtenidos a través de la encuesta, a la descontextualización de los escolares.

Por tanto, se coincide con el criterio que brinda el DrC. Quetglas, 2000-2002 en su tesis de maestría; en que los niños, niñas y jóvenes con Diabetes pueden y deben participar en la EF de igual manera que los que no la padecen, aunque para minimizar el riesgo de una hipoglucemia estas actividades deben realizarse durante las primeras horas de la mañana.

DESARROLLO

En las observaciones y encuestas realizadas se pudo apreciar que existían dificultades en cuanto a la asistencia a las clases de educación física por parte de los escolares diabéticos, provocadas por la falta de motivación y por el criterio erróneo que planteaban los padres que a través de las clases solo podían dañarse la piel, o darse golpes lo cual perjudicaba la salud de los escolares por la enfermedad que padecían. Los que asistían mostraban un bajo desarrollo de las capacidades físicas acorde a su edad y en menor escala de las habilidades motrices básicas, no practicando los deportes habituales. Es por ello que se debe buscar la manera de hacer más motivadas las clases de educación física para que los escolares que padecen la diabetes mellitus sientan la necesidad de participar en ellas y consigo mejorar sus capacidades físicas y habilidades motrices básicas tan importantes en estas edades, por lo que el objetivo general de la investigación es: Elaborar juegos como alternativa para el control de la Diabetes Mellitus en niños diabéticos de 8- 10 años de la escuela primaria Frank País.

Se realizó un estudio descriptivo de las características de estos escolares con diabetes mellitus en vistas de constatar las potencialidades de cada uno de ellos en cuanto a su preparación física relacionado específicamente con el desarrollo de sus habilidades motrices básicas y sus capacidades físicas, lo que posibilitó obtener la información requerida de los mismos a partir del uso de diferentes métodos científicos empíricos, como la observación, entrevista, encuesta y la revisión de documentos.

Esta investigación se contextualiza en la escuela primaria Frank País, donde los escolares diabéticos de 8-10 años, pues participan, pero con limitaciones junto a sus

compañeros en las clases de EF que se imparten en los centros educativos, perjudicando su inserción social y educación integral. La muestra estudiada (8 niños diabéticos escolares de la escuela primaria Frank País) fue sometida a Test, según lo establecido en las normativas generales del Plan Nacional de Eficiencia Física (Pila, 2000), evaluándose el desarrollo de las capacidades físicas y el nivel de eficiencia física de acuerdo a la edad y el sexo, donde se realizaron las pruebas de eficiencia física tales como: la rapidez, tracciones, abdominales, salto de longitud, resistencia; lo que corrobora que existe un deficiente desarrollo de las capacidades físicas en estos escolares, ya que como se puede observar, menos en la prueba de abdominales, la mayoría de los niños están clasificados en los niveles III y IV y algunos de ellos no alcanzan nivel. Al evaluar el nivel general de eficiencia física sucedió algo similar, ya que de los 8 niños que conformaron la muestra, 7 se encuentran en los niveles II y III, lo que reveló que el desarrollo de las capacidades físicas alcanzado en este grupo estaba muy por debajo de los niveles deseados.

En la encuesta realizada a los niños diabéticos se constató que el 100% quisiera realizar las mismas actividades que practican sus compañeros de aula en la clase de EF. El 95% no practica Baloncesto, Fútbol, Voleibol o Béisbol con sus amigos, refiriendo que no lo hacen porque no saben jugar como ellos, el 5% plantean que temen caerse darse un golpe en la realización de las clases de educación física, lo que trae consigo sea perjudicial para su salud. Se infiere en la encuesta además que los niños están desmotivados por los ejercicios tradicionales que se realizan en las clases de educación física, ya que no aprenden lo que sus compañeros de aula realizan debido a sus limitaciones por la enfermedad, lo que les imposibilitaba jugar con ellos, por lo que al preguntarle si desearían realizar juegos dentro de su clase para de esta forma trabajar sus habilidades motrices básicas y desarrollar sus capacidades físicas, el 100% manifestó que si, lo cual le atribuye una gran importancia a la investigación debido a que el juego en estas edades cumplen una función social y cultural, y es una de las vías para preparar al niño en su forma física. Se corroboró además en la revisión de documentos específicamente la historia clínica de los pacientes, al profesor de educación física y al médico del consultorio, que el 100% de los niños presentan diabetes Tipo I, según Organización Mundial de la Salud (OMS) 1985, y que 4 de ellos presentan obesidad (sobrepeso).

Considerando lo expresado por la (ADA, 2002 y JDFI, 2004), con lo cual se coincide plenamente, los elementos sobre los cuales inciden las características más esenciales del ejercicio físico para diabéticos son: la duración, la intensidad, la modalidad y frecuencia de su práctica. Una de las formas más amenas de realizar la actividad física en estas edades por su motivación son los juegos ya que el juego "es así, resorte de aprendizaje, objeto de análisis, vía, motivo, forma pero siempre en el momento justo, bien pensado y bien coordinado, de manera que no se juegue sin un objeto, aunque sea solo el de jugar" y continúan "el juego va más allá de su objeto primario de relajación y se convierte en un resorte de aprendizaje….." González Arango, Yudelsy. (2005)

Procesos que se ponen de manifiesto dentro del juego.

Procesos de conocimiento: Sensaciones, percepciones, memoria, imaginación, pesamiento, representación.

Procesos afectivos: Emociones, sentimientos, estados de ánimo, estados de afecto, estados de tensión.

Procesos volitivos: Independencia, valor, decisión, perseverancia, autocontrol, iniciativa y afán de los contenidos.

Clasificación de los Juegos: Entre los principales aspectos sobre los que se han clasificado los juegos, encontramos los formales que, como dice Orlick, T. (1986). "son aspectos superficiales". Siendo la gran mayoría de estas clasificaciones colecciones descriptivas de la actividad de los juegos.

- Por la forma de participar: Individuales o Colectivos,
- Por la ubicación: Interiores o exteriores.
- Por la intensidad del movimiento: Alta, media o baja.
- Por sus características: Pequeños, pre-deportivos y deportivos
- Por la actividad desarrollada: Se tiene en cuenta la actividad fundamental a desarrollar con vistas a cumplir el objetivo del juego, como; Caminar, Correr, Saltar, Lanzar, Equilibrio, Coordinación, Cuadrupedia, o pueden ser también; dramatizados o de imitación.

Un tratamiento completo de la Diabetes debe incluir una dieta sana y ejercicio físico moderado y habitual. Así mismo conviene eliminar otros factores de riesgo

cuando aparecen al mismo tiempo. Para conseguir un buen control de la Diabetes Mellitus, en todos sus tipos, es imprescindible la Educación Terapéutica en Diabetes, que impartida por profesionales sanitarios, especializados en esta enfermedad (médicos, enfermeros/as educadores en Diabetes), persigue el adiestramiento del diabético y de las personas cercanas a ella, modificando los hábitos que fuesen necesarios para un buen tratamiento (Dieta + Ejercicio Físico + Tratamiento medicamentoso), si precisa, es por ellos que surge la necesidad de incluir una alternativa para que los niños diabéticos de 8-10 años de la escuela primaria Frank País sientan la necesidad de participar en las clases de educación física de forma tal que se sientan incluidos en la actividad y mejoren consigo sus habilidades motrices básicas y sus capacidades físicas a través de juegos.

Cada sesión tiene tres partes:

I. Parte inicial o calentamiento: 10-15 minutos.

- Presentación del grupo y control del pulso y de la glucemia.
- Estiramiento.
- Juegos motivacionales.
- Juegos de preparación.

II. Principal o intermedia: 15 a 40 minutos.

- Juegos de capacidad.
- Control del pulso.

III. Parte final o de recuperación: 10-15 minutos.

- Juegos de recuperación.
- Relajación muscular.
- Control de pulso.

Nota: Los juegos están sujetos a variantes según la creatividad del profesor y de los propios participantes, ya sea por las características individuales de los mismos, o por su motivación para desarrollarlos, es decir que pueden existir adecuaciones que desarrollen las habilidades y capacidades de estos niños como: (correr, saltar en un pie, saltar en dos pies, rapidez, etc).

Indicaciones metodológicas:

1. La duración del ejercicio físico para diabéticos debe oscilar entre los 20 y los 60 minutos. Menos de 20 minutos provocarían beneficios cardiovasculares mínimos y un consumo de glucosa muscular que no ayuda a mantener los niveles normales de glucemia.
2. Preferiblemente se deben elegir juegos de intensidad moderada, aquellos que durante su práctica fluctúe entre 50-70%.
3. Los juegos a practicar deben ser aeróbicos, ya que aumenta la frecuencia respiratoria y el pulso, a la vez que disminuyen la glucemia y la tensión.
4. Se sugiere que la práctica de estos juegos sea diaria, pero el objetivo por el cual se realiza puede ser logrado entre 3-5 sesiones semanales.
5. Otras consideraciones a tener en cuenta en la elección de los juegos y que también constituyen características de los mismos son:
6. La limitación de juegos que conduzcan a traumas, heridas o ampollas en su ejecución.
7. La restricción de juegos que sobrecarguen el plano muscular donde fue inyectada la insulina.
8. Chequear que hayan ingerido alimentos según el horario de la clase.
9. Revisar los pies (en caso de lesiones no deben participar en la clase).
10. Chequear la protección de los pies y uso de calzado apropiado.

Después de analizado los resultados del trabajo se llegó a las siguientes conclusiones:

Las concepciones teóricas que existen acerca del tratamiento de la diabetes mellitus en niños, evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan su participación activa en aras de mejorar su estado de salud, siendo la clase de educación física una vía para el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas propias de estas edades.

Se comprobó en el diagnóstico realizado que los niños diabéticos de la escuela primaria Fran País presenta dificultades en el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, y las capacidades físicas, observándose en el resultado de las pruebas de

eficiencia física, que el 100% de ellos presenta diabetes tipo I, en los mismos influye el factor hereditario de la enfermedad, y que el tratamiento que más utilizan estos niños para su enfermedad es el medicamentoso, por lo que se hace necesario complementar el mismo a través del ejercicio físico específicamente con juegos en sus clases de educación física.

La alternativa basada en juegos para los escolares diabéticos de la escuela primaria Frank País cuenta en su estructura con el objetivo general, indicaciones metodológicas básicas y la fundamentación de cada juego propuesto.

Teniendo en cuenta las conclusiones se recomienda:

Aplicar los juegos propuestos para constatar la efectividad de los mismos.

Extender el estudio a otras edades.

Bibliografía

Asociación Americana de Diabetes (ADA) y la Fundación Internacional de Diabetes Juvenil (FIDJ), (. (2007). Revista. Fundación Internacional de Diabetes Juvenil (FIDJ.

González Arango, Y. ((2005). Los juegos preparadores; una alternativa para las clases de Balonmano en la enseñanza superior. Pinar del Río: Trabajo de diploma:.

Orlick, T. ((1986). Juegos y deportes cooperativos. Madrid: Madrid Popular.

Pila, H. (2000). Plan de eficiencia física. Normativas generales. La Habana: La Habana: INDER.

Quetglas, L. ((2002)). Programa de Cultura Física Terapéutica para escolares diabéticos. Ciudad de la Habana: Ciudad de la Habana, Cuba.

R, Q. G. (2011). Análisis de las tendencias sobre la práctica de Educación Física escolar, por enfermos de Diabetes Mellitu. Pinar del Río: Tesis Doctoral.

Quetglas, L.R. (2011). Análisis de las tendencias sobre la práctica de Educación Física escolar, por enfermos de Diabetes Mellitu. Pinar del Río: Tesis Doctoral.

Evento AFIDE 2019

Título: La enseñanza de la Educación Física a estudiantes universitarios, reto del nuevo milenio

Autor: Manuel Alejandro Romero León, Doctor en Ciencias, Vicedecano Investigación y Posgrado

email: magoale@uo.edu.cu

Teléfono: 22617855 58146777

Centro: Universidad de Oriente, Facultad Cultura Física

País: Cuba

Resumen

El objetivo de la investigación radica en el necesario perfeccionamiento de la enseñanza de la Educación Física desde un enfoque sistémico. La disciplina la Educación Física está dirigida al desarrollo de los estudiantes en lo biológico y en lo social. Sin embargo, disímiles situaciones expresadas en la deficiente preparación de los docentes de Cultura Física, los escases de implementos deportivos y la desmotivación sobre la realización de actividad física, en cualquiera de sus variantes han cambiado esta realidad. La novedad científica de la investigación radica en el perfeccionamiento de la enseñanza de la Educación Física, proceso que desde un enfoque sistémico revela relaciones entre los componentes cultural – procedimental, instrumental – ejecutor e interactivo de implicación personal.

Palabras claves: enseñanza, Educación Física, estudiantes universitarios

Introducción

Las estadísticas más recientes del Ministerio de Educación Superior aseguran una crisis motivacional con la asignatura Educación Física generalizada en todo el país. Los planteamientos realizados por los participantes en el **VIII Congreso de la FEU** colofón de las discusiones generadas en 6 038 brigadas en todo el país, partiendo de la imprescindible transformación de los procesos de la organización y del rol que

desempeñan los estudiantes como profesionales en formación al servicio de la sociedad, giraban sobre el deseo de sacar a la asignatura del currículo de las diferentes carreras.

El sistema de Educación cubano promueve una formación integral de los estudiantes en todos los niveles de enseñanza; una de las asignaturas de obligada realización para el cumplimiento de tales fines es la Educación Física. Sin embargo, disímiles situaciones expresadas en la deficiente preparación de los docentes de Cultura Física, la escases de implementos deportivos y la desmotivación sobre la realización de actividad física, en cualquiera de sus variantes han cambiado esta realidad. Desde el Plan de Estudio “A” hasta la actualidad en la que han surgido los planes “D” y el “E” podemos observar una tendencia a la disminución de las horas clase.

Propuestas creativas, radicalmente novedosas en la forma de transmitir la enseñanza, ejercen influencia en la juventud. De manera que, desde los contenidos que se reciban en la Educación Física el estudiante tendrá la posibilidad de analizar, interpretar y comprender todo lo que lo rodea por medio de las representaciones que posee y recibe. Los hechos, como acontecimientos de la vida, están asociados a la realización de las actividades físicas en su relación con la salud modelada en el ejercicio físico, en función de la formación, en dependencia de las especificidades del estudiante que se manifiestan en la práctica con acciones, experiencias personales y psicológicas.

Frente a los cambios que enfrenta la educación en Cuba en su modelo educativo, es necesario la contextualización de la enseñanza de la Educación Física, garantizando su supervivencia en el currículo de todas las carreras. Portadora de influencias educativas y una aplicación realizada de manera profiláctica en la conservación del estado de salud del estudiante universitario, evitando mediante la realización de ejercicios físicos, la aparición de disímiles enfermedades.

Material y métodos

La investigación se realizó con estudiantes universitarios de la Universidad de Oriente. Para evaluar la propuesta se aplicó la experimentación pedagógica. En el proceso se involucraron los docentes de Educación Física que evaluaron la propuesta. La Población y muestra estuvo conformada por 137 estudiantes entre las edades de 17 y 20 años que

recibieron la Educación Física. El grupo control lo integraron 66 estudiantes y el grupo experimental 71, los que representan el 48,1 % y el 51 ,9 %, respectivamente.

Los participantes fueron divididos aleatoriamente en dos grupos: uno que practicaba la Educación Física tradicional y otro desde la nueva propuesta en las clases. Esta selección se realizó teniendo como único parámetro la cantidad de estudiantes, para proporcionar una mejor atención. Se aplicó un diagnóstico inicial para demostrar la homogeneidad de los grupos.

Las sesiones se realizaron con una frecuencia de dos veces semanales. Se aplicó la entrevista estructurada, con la que se obtuvieron los datos generales para la caracterización y el diagnóstico tanto de los integrantes del grupo control como los del grupo experimental y los datos específicos. Esta entrevista también se aplicó al final del estudio para comparar los datos obtenidos.

Desarrollo

La enseñanza de la Educación Física además del tradicional empleo, debe propiciar en el entorno universitario una participación productiva de los estudiantes; capaz de hacerlos pensar, descubrir y aplicar los conocimientos adquiridos. Sus objetivos han de dirigirse a la prevención y a la preparación individual, proponiendo la búsqueda e incorporación de métodos didácticos más eficaces, que posibiliten una actividad cognoscitiva de carácter activo y la formación de habilidades.

Por ello resulta imprescindible desarrollar trabajos de preparación a los docentes para dirigir el proceso de enseñanza de la Educación Física, facilitándoles las herramientas didácticas, metodológicas y vivenciales para que la enseñanza posea un enfoque desarrollador de cultura del conocimiento de lo físico, desde procedimientos que promuevan el aprendizaje y el fomento de la salud.

Dentro de las peculiaridades formativas y epistemológicas de los jóvenes juegan un importante papel las relaciones que se establecen entre escuela – familia – comunidad. “Se encuentran en un período de formación profesional, donde todo lo que se aprende tiene un reflejo en el futuro contexto donde se desempeñarán; de modo que los estudiantes se convierten en potenciales promotores de cultura de lo físico” (Romero León, 2016 p. 59).

En su proceso de madurez física, social y psicológica la incorporación a la vida laboral marca una autonomía e independencia que desemboca en la formación de un nuevo núcleo familiar, así como la formación de una identidad propia. Los jóvenes sienten la necesidad de vivenciar experiencias novedosas. En contraposición con ello se les ofrece la misma clase tradicional de Educación Física que ha estado recibiendo desde sus estudios primarios.

La sociedad demanda la formación de un sujeto que se convierta en heredero y transmisor de una cultura de la actividad física, que logre vivir con padecimientos de todo tipo, aumentando cada vez más la esperanza y calidad de vida con la aprehensión de técnicas de toda índole. La **novedad científica** de la investigación radica en el perfeccionamiento de la enseñanza de la Educación Física, proceso que desde un enfoque sistémico revela relaciones entre los componentes cultural – procedimental, instrumental – ejecutor e interactivo de implicación personal.

Se interpreta como resultado final de la investigación desde el punto de vista fenomenológico, el beneficio de los estudiantes universitarios. Sin embargo, resulta imposible desligar los efectos que se aprecian desde el docente como facilitador del proceso de enseñanza pues este, a partir de los elementos que se proponen enriquecerá su docencia logrando una mayor motivación e interés. De acuerdo a los propósitos de esta investigación se ha operacionalizado entendiendo como beneficio en el proceso de enseñanza de la Educación Física a:

1. La promoción de un proceso interactivo entre el profesor y el estudiante.
2. La orientación del contenido, subjetivado en relación con los motivos de la actividad, aportándole al estudiante conocimientos culturales y procedimentales.
3. El logro de una interactividad, con implicación personal y el establecimiento de vínculos entre los conocimientos previos que poseen los estudiantes y los nuevos que aprende con la ayuda del docente de Educación Física.
4. La realización de construcciones intelectuales conscientes que expresan las transformaciones originadas en las estructuras mentales a partir para favorecer la autogestión del conocimiento.

El **componente cultural – procedimental:** expresa las relaciones entre los diferentes procedimientos para la clase de Educación Física. Respetando los aspectos culturales y

tradicionales que subsisten en el intelecto del estudiante como herencia cultural, toma de ellos lo mejor, a la vez que revela la importancia del contenido desde la Cultura Física. De ahí la necesidad de un docente con una preparación cada vez mayor. El mismo enuncia la importancia del conocimiento de los beneficios de la realización de actividad física, los rasgos de tradición que se heredan, unidos a los rasgos conceptuales nuevos desarrollados en el entorno educativo.

El **componente instrumental – ejecutor:** expresa las relaciones entre los diferentes procedimientos, combinados desde la docencia como alternativa destacando sus potencialidades para el mejoramiento del estado físico y el enriquecimiento de la cultura de lo físico. En su estructura se presentan las instrumentaciones conscientes (acciones, operaciones) como representación anticipada del resultado a alcanzar. La ejecución, por su parte, asegura las condiciones necesarias para el logro de un fin.

El **componente interactivo de implicación personal:** sintetiza la naturaleza del objetivo como elemento donde el docente de Educación Física precisa no solo un ejercicio físico sino lo que el estudiante debe ser capaz de hacer con él, su utilización y extrapolación. El dominio de la habilidad por el estudiante irá conformando su pensamiento, su educación intelectual y la adquisición de una cultura sobre el ejercicio físico.

Expresa además, modificaciones en la conducta desde los niveles: cognoscitivo, afectivo motivacional y de regulación, a partir de la reformulación de los objetivos con un carácter instructivo y educativo más que físico. Su dinámica se revela en el estímulo volitivo de la personalidad y los cambios que provoca en el estado físico y psíquico lo que deviene en impacto personal y social, a la vez que le otorga trascendencia a la enseñanza de la Educación Física.

Los componentes constituyen un sistema íntegro que se interrelacionan desde la didáctica haciendo posible un proceso verdaderamente desarrollador de enseñanza, en el cual los profesores de Educación Física comprometen a los estudiantes con la realización de los ejercicios físicos en un proceso integrador, creativo, participativo, responsable y portador de influencias instructivas y educativas. Cada componente posee un nivel autonomía propia evidenciado en su desarrollo individual e integrado al mismo tiempo, teniendo en cuenta los niveles de jerarquía, el orden y la relación estructural con

el contexto en el cual se ubican con lo que expresan la transformación de la realidad objetiva.

Partiendo de los requerimientos básicos de Educación Física Contemporánea, la clase deberá ser exponente de algunas de estas corrientes modernas como son: la Psicomotricidad, la Expresión Corporal, el Deporte Educativo, el Deporte para Todos, la Sociomotricidad, la Actividad Física y Salud y las Actividades Recreativas en la Naturaleza. A continuación, exponemos de manera general algunas concepciones acerca de estas corrientes que inciden el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física.

Cuando se analiza la aceptación por los estudiantes, la influencia en su salud, la significación de los ejercicios, y los conocimientos desarrollados sobre la enfermedad se observa que, en el grupo experimental, al año, continuaban practicando lo aprendido 66 estudiantes, de estos: 33 lo hacían tres veces a la semana y 35 una vez, lo que equivale en su conjunto al 95,7 %, solo tres estudiantes manifestaron no hacerlos casi nunca. Todos fueron de la opinión de que los ejercicios lo ayudaron a mejorar la calidad de vida y los conocimientos sobre la enfermedad le permiten una mejor comprensión. El resultado general de la entrevista se expone en la siguiente tabla.

Pregunta	**Aspectos**	**Respuestas obtenidas**	
		Grupo experimental	**Grupo control**
1	Realiza los ejercicios aprendidos desde la independencia	Sí	A veces
		91 ,5%	8,5 %
2	Con qué frecuencia	Diariamente o varias veces al día	Casi nunca
		95,7 %	4,2 %
3	La docencia le resulta una experiencia desarrolladora	Siempre	A veces
		94 %	5,6 %
4	Desarrollo de la	Siempre	

	independencia cognoscitiva	100 %	
5	Autogestión del conocimiento	Sí	
		100 %	

Tabla 1. Aceptación de la propuesta por los estudiantes

Al grupo experimental se le aplicó la nueva propuesta en las clases de Educación Física. Se estructuró a partir de la búsqueda de una proyección que responda a las necesidades de la preparación para la autogestión del conocimiento y la obtención de una independencia cognitivo por parte del estudiante, en el contexto de un proceso de enseñanza desarrolladora y aprendizaje significativo. En la propuesta, el estudiante ha de asumir un desempeño protagónico, desplegar la actividad intelectual, la búsqueda activa del conocimiento y significados. Los ejercicios o actividades físicas se dirigen a la reflexión, el desarrollo de la habilidad para autovalorar y controlar, tomar decisiones, conocer sus limitaciones, fortalezas y capacidades, actitud positiva y analítica ante los errores, problematizar, comunicar y cooperar con el grupo.

Conclusiones

- La propuesta constituye una nueva mirada a la enseñanza de la Educación Física desde la interacción de los componentes descritos, propicia la apropiación del contenido, sus procedimientos y sistematización en la independencia cognitivo de los estudiantes.

- La implementación muestra su trascendencia en los resultados obtenidos a través del cuasiexperimento, los que evidencian la significancia del proceder en función de los estudiantes logrando una enseñanza desarrolladora en función de elevar la calidad de vida.

Recomendaciones

- La continuidad y profundización de investigaciones sobre la temática con el fin de sugerir otras vías de inserción, solución, orientación y perfeccionamiento del proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física.

- Extender la propuesta hacia otras universidades generalizando los resultados de la investigación.

Bibliografía

- López Rodríguez, A. (2003). *El proceso enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo.* La Habana: Editorial Deportes.
- Romero León, M.A. (2016). La enseñanza de la Cultura Física a los estudiantes del nivel superior (Tesis doctoral). Universidad de Oriente, Santiago de Cuba.
- Silvestre Oramas, M. (2012). El proceso de enseñanza aprendizaje. (Compendio de Pedagogía). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

METODOLOGÍA PARA LA ADAPTACIÓN DE LOS JUEGOS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ESCOLARES CON RETRASO MENTAL

Irma de las Mercedes Muñoz Aguilar[1] (irma.munoz@reduc.edu.cu)

Rafael Lázaro Tamarit Medrano[2] (rafael.tamarit@reduc.edu.cu)

RESUMEN

El artículo se centra en la metodología para adaptar los juegos que pueden utilizarse en las actividades físicas para escolares con retraso mental, de ahí que se incluyan los pasos metodológicos que deben tener en cuenta los profesores de Cultura Física que laboran en las escuelas especiales y centros asistenciales donde se atiende a este tipo de población especial con discapacidad. Se propone una metodología que se sustenta en un proceso investigativo avalado por cuatro tesis doctorales sobre este tema, ello facilita a los profesores de actividad física adaptar los juegos a los diferentes contextos donde se desempeñan.

PALABRAS CLAVES: Poblaciones especiales con discapacidad, escolares con retraso mental, juegos para escolares con retraso mental.

ABSTRACT

The game is one of the more methods utilized in the physical activity adapted for especial populations with disability, among themselves the students with mental delay, however the professionals of the physical culture that labor at especial schools and helping centers that cater for this population lack a methodological guide that guide them of an accurate form, in order to accomplish the adaptation of the games in the physical activities destined to these students, for this reason is that the following methodological guide for the adaptation of the games in the physical activities for students with mental delay, based in a investigating process guarantee for four doctoral theses accomplished in this theme, contribute to the methodological foundations that allow the professors of physical activity adapting the games to the different contexts where they perform.

KEY WORDS: Especial populations with disability, students with mental delay, physical adapted activity, adapted game.

---

[1] Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular. Universidad de Camagüey.
[2] Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular. Universidad de Camagüey.

INTRODUCCIÓN

El juego es uno de los métodos más utilizados en la actividad física adaptada para poblaciones especiales con discapacidad, entre ellos los escolares con retraso mental, sin embargo, los profesionales de la cultura física que laboran en escuelas especiales y centros asistenciales que atienden a esta población carecen de una metodología con pasos que los orienten de una forma precisa y con carácter interdisciplinar, en cuanto a la adaptación de los juegos a estos escolares, es por ello que al realizar observaciones a las actividades físicas que se desarrollan en estos centros, se detectaron las siguientes regularidades:

- No se seguía la misma estructura y no se apreciaban adaptaciones en las diferentes partes del juego, en correspondencia con las características de los escolares tratados.
- No se atendían los contenidos de las asignaturas que reciben los escolares en cada grado, por lo que no se cumplía con el carácter sistémico de esta enseñanza.
- No se tenían en cuenta los referentes teóricos y prácticos de los aspectos que tipifican la motricidad en escolares con retraso mental

Estas manifestaciones evidencian la necesidad de establecer una metodología para la adaptación de los juegos en las actividades físicas destinadas a escolares con retraso mental, a fin de que los profesores de cultura física apliquen estos de una forma más efectiva.

DESARROLLO

El juego como una de las formas de actividad física, ocupa un lugar preponderante por su gran valor psicológico y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo integral de los educandos, ya sea en el aspecto físico, social, cognitivo y afectivo. Watson, H. (2008).

En la esfera de la actividad física adaptada para poblaciones especiales con discapacidad, en el tema de los juegos adaptados, ha sido tratado por autores como Moreno, (1999), así Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. & Carol, N. (1998), los últimos no solo ofrecen juegos para las discapacidades más frecuentes, sino que elaboran criterios de adaptación para cada uno de ellos, estos han constituidos referentes teóricos de autores cubanos como Garcés, (2005); Muñoz, I. (2006); Pascual, S.(2009); Espinosa, Y. (2014) y Revilla, L. (2016), extrajera formada en Cuba, para sus propuestas de juegos.

Sin embargo, los criterios de adaptación que elaboran Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. & Carol, N. (1998), no se ajustan a la formación del profesional de la cultura física en Cuba, por lo que es necesario su contextualización y en algunos casos su perfecccionamiento de acuerdo a la teoría y práctica de los juegos que establece Watson, H.(2008), por una parte y por otra posesionarse de la teoría materialista dialéctica que ofrece el enfoque histórico cultural de Vigotski, 1989, que asume la Educación Especial en Cuba, para poder realizar estas adaptaciones.

De acuerdo a estos preceptos, Revilla. L. (2016) propone que para la adaptación de los elementos constituyentes de la estructura del juego, hay que partir del reconocimiento de la estructura del defecto (Vigotski, 1989), contextualizados al modelo general de adaptación a la participación deportiva (Williamson, 1988, citado en Toro y Zarco, 1998), bajo los conceptos de deficiencia, que engloba el perfil personal, las implicaciones de la deficiencia como la discapacidad y minusvalía relacionadas con la motricidad afectada. Como necesidades específicas de la actividad se reconoce al juego como principal medio de la actividad física adaptada.

Por otra parte, Revilla, L.(2016) para realizar esta adaptación asume, además, la estructura de los juegos propuestos por Watson, H. (2008), y de acuerdo a ella, se realizan modificaciones de acuerdo a los criterios del modelo de adaptación de la LOGSE (1992) y Potter (1988) citados en Toro y Zarco (1998) y Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. & Carol, N. (1998), por lo que el juego debe tener los siguientes elementos:

- Nombre del juego: Debe tener un significado concreto y motivante. Lo primero es decirles a los escolares el nombre del juego y de manera concreta a qué se refiere, para motivarlos a la acción que van a ejecutar durante su realización, es decir, el profesor debe conocer los códigos y sistemas de comunicación de los escolares para aprovechar situaciones espontáneas o de la vida cotidiana para nominar el juego.
- Tipo de juego: Participación. Es importante que se utilicen variantes en la participación, por ejemplo: juegos individuales, en parejas, en tríos, en cuartetos, y grupos de varios participantes.
- Objetivo: Flexible y consecutivo. En este caso el juego tiene la intención de estimular los problemas relacionados con la motricidad; se puede conjugar con las asignaturas que el escolar recibe en el grado, tales como Matemática, Lengua española y El mundo en que vivimos. Se relaciona, específicamente, con la habilidad o capacidad que se desarrollará

en el juego, basado en la jerarquización de los objetivos y contenidos establecidos en los programas de la Educación Física de los escolares con retraso mental. Hay que tener en cuenta no solo las características individuales derivadas de la deficiencia de cada escolar, sino también las del grupo, es decir, el principio de la atención a la diversidad.

- Medios: Motivantes y diversos. Aunque existe gran variedad de medios a utilizar, es importante que el profesor explote la multipotencia del medio y no utilice muchos en su clase, a fin de no dispersar la atención de los escolares hacia otros objetos colocados en el área, según recomienda Muñoz, I. (2006). El profesor debe escoger los juegos de una clase donde se utilicen los mismos medios y en otra clase utilizar otros distintos. Por ejemplo: Pelotas medianas y de distintos colores, aros, cuerdas, pelotas de goma, palillos de colores, figuras geométricas de cartón de diferentes colores, sillas o bancos, bastón o vara, sonajero o maraca, espaldera, escalera, pelota medicinal, rodillo o botellas de plástico llenas de arena, tizas en colores, silbato, tablero, cajas de cartón de diferentes tamaños, vallas, pizarra.
- Organización del juego: Armónica y estructurada.
- Organización del espacio: Deben ser indefinidos o con delimitaciones muy flexibles, de manera que sea accesible a todos los escolares. Se debe reducir las dimensiones del terreno de juego para disminuir las exigencias de coordinación dinámica general, así como evitar los ruidos y otros elementos que puedan distraer la atención de los escolares.
- Organización de los escolares: Se debe potenciar diferentes agrupamientos que propicien la cooperación entre los escolares para equiparar los grupos que se conformen, de esta forma también se mejoran las relaciones personales entre ellos.
- Organización de los materiales: Los profesores prepararán con anterioridad los medios que se van a utilizar en la clase, pero se muestran en el momento de su utilización, a fin de no desviar la atención del escolar.
- Desarrollo: Informativo y atractivo.
- Explicación y demostración: Los profesores deben dominar las diferentes formas de comunicación del escolar, a fin de comprenderlo y utilizar formas para, a su vez, hacerse comprender por él. Por lo que se realizará la explicación del ejercicio de forma breve y asequible, apoyándose no solo en la palabra, sino también en el gesto, puede utilizar láminas que ilustren la situación que se quiere crear. Ejemplificar de manera concreta, con explicaciones sencillas, claras, precisas y desde una posición en que todos puedan escucharlo y verlo perfectamente, para lo cual es conveniente situar a los escolares en la

disposición en que va a ser realizado el juego, pero siempre cuidar que queden de espalda a sol. Debe existir un tiempo adecuado entre la explicación y la demostración.

El profesor demostrará desde diferentes ángulos y asistirá a los escolares en la ejecución del juego hasta que lo domine, para ello debe quedar en un lugar conveniente mientras se realiza el juego para observar bien su desenvolvimiento y poder emitir juicios finales, también es conveniente que participe aunque sea por momentos en el juego, ello permitirá la corrección de errores, asistirá a los escolares mediante apoyos (verbal, visual, manual), los motivará y estimulará en el juego.

Para la demostración del juego es necesario que el profesor estudie el movimiento que se desea en su globalidad para poderlo dividir en secuencias de acuerdo a su complejidad y a la limitación que tenga el escolar en la organización de las informaciones, por ejemplo: correr, coger la pelota y lanzarla.

Los juegos deben propiciar la socialización y evitar las situaciones de contactos físicos que puedan provocar agresividad entre los escolares. Hay que mantener la alegría durante el juego y evitar el aburrimiento, por ello no se deben hacer variaciones que sean muy complejas y no puedan vencer o que ya sean conocidas.

Teniendo en cuenta la habilidad que se persigue desarrollar en el juego pueden realizarse cambios o adaptaciones de acuerdo a las posibilidades de los escolares, por ejemplo: andar en lugar de correr, modificar la posición de los jugadores de acuerdo a los problemas de equilibrio que manifiesten, pudiéndose utilizar posición desde pie, de rodillas o sentado.

Durante toda la realización del juego el profesor debe inspirar confianza y seguridad al escolar para reducir los temores y dificultades en la realización de las tareas del juego.

- Diagrama: Es importante que el profesor esquematice la forma en que se va a realizar el juego.
- Reglas: Sencillas y cumplimentadas. Las reglas del juego se conocerán en la medida que se vaya desarrollando, de esta forma el escolar aprende jugando para facilitarle una mejor cognición.

  El juego tendrá que presentar pocas decisiones a tomar y se debe dejar tiempo considerable para pensar la respuesta que debe conllevar una sola decisión para cada situación.

  Aunque haya escolares más hábiles que otros, hay que darle el mismo nivel de participación a todos, es decir, que si el juego es dirigido por uno de ellos, todos deben pasar por ese puesto, de esta forma se contribuye a la autoestima del escolar, sin

embargo, de acuerdo a sus aptitudes los escolares con mayor movilidad se sitúan más lejos de la meta y los de menos movilidad más cerca de la meta. Es importante reducir el tiempo y el ritmo de los juegos, se recomienda cambiar a los escolares de puesto, por ejemplo: en la función de jueces, para disminuir la fatiga. Además, reducir la distancia en los desplazamientos para lanzar o recibir.

Se debe permitir la participación de otras personas como la auxiliar pedagógica, padres u otro invitado para estimular y aconsejar a los escolares durante la realización del juego.

- Variantes: Ingeniosas y estimuladoras. Este elemento es de valiosa importancia, pues manifiesta una reestructuración en la reglas del juego ya que permite estrategias nuevas a realizar en este, con manifestaciones diferentes y más complejas, entre las que se pueden nombrar: a la modificación de una trayectoria, a la velocidad de un implemento, al peso y tamaño de implemento, a la altura de un objetivo.

De esta forma se materializa y contextualiza lo asumido coherentemente por los autores consultados.

Pasos metodológicos para la adaptación de los juegos destinados a escolares con retraso mental

1. Análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Educación Física para alumnos con retraso mental.

Los profesores de cultura física que laboran en las escuelas especiales, así como en los centros asistenciales tienen asignado en su fondo de tiempo la preparación metodológica, por lo que la acción es recomendable realizarla en el contexto de dicha actividad.

2. Determinación de los contenidos de las asignaturas que se imparten en cada grado.

Del mismo modo que se recomienda en la paso anterior, esta acción se puede llevar a cabo en el contexto de la preparación metodológica, mediante el intercambio con el colectivo pedagógico de los maestros de aula de cada grado de los escolares que atienden, a fin de obtener información del contenido que están tratando en las asignaturas que imparten, con el propósito de consolidar en sus clases los conocimientos, de una forma amena y agradable para el escolar.

3. Análisis de los referentes teóricos y prácticos de los aspectos que tipifican la motricidad en escolares con retraso mental.

Esta acción se puede llevar a cabo tanto en la preparación metodológica, como en la autosuperación, para lo cual se confeccionó el material docente *Referentes teóricos y prácticos de los aspectos que tipifican la motricidad en escolares con retraso mental de* Muñoz, Tamarit, y Sánchez (2017), basado en los aportes teóricos de los autores Winnick (1990), Ruiz (1994), Ríos, Blanco, Bonany y Carol (1998), Toro y Zarco (1998), Pascual (2009) y Gómez et al. (2010).

Además, se tuvieron en cuenta los resultados prácticos de las investigaciones realizadas por Garcés. J. (2005), Espinosa, Y. (2014) y Revilla, L. (2016), autores que evalúan la motricidad de los escolares con retraso mental utilizando la batería de pruebas de Arhneim y Sinclair, adaptadas por la Universidad Estatal de California, en Long Beach (1984) y recomendadas por Junco, N. (1998).

4. Estudio de la metodología de la enseñanza, estructura y adaptaciones de los juegos para escolares con retraso mental.

Se asumen las adaptaciones a la metodología de la enseñanza de los juegos para escolares con retraso mental de Revilla, L.(2016), que cuenta con los siguientes pasos:

- Preparación de las condiciones del juego: De acuerdo a la habilidad que se desea estimular, se deberá velar, en primera instancia, por las condiciones del terreno, a fin de que no cause daños a la integridad física del escolar; eliminar las fuentes de distracción que puedan afectar el proceso del juego y, además, tener presente la utilización de medios creativos e interesantes para los escolares.
- Enunciación del juego: Se realiza a partir de la normalización de los códigos y sistemas de comunicación con los escolares, la adaptación pedagógica significativa en este aspecto es verbal, mediante un lenguaje claro, sencillo y concreto, con situaciones conocidas y cotidianas.
- Motivación y explicación: Se efectúa desde una posición en la cual todos puedan escuchar y ver perfectamente al profesor, se puede apoyar en la utilización de un ritual para propiciar la motivación. La palabra es un elemento importante en este aspecto, asimismo influye la relación y afinidad que el profesor tiene con sus escolares y el empleo adecuado del lenguaje al nivel de retraso que poseen yendo de lo general a lo particular.
- Formación: Se desarrolla al situar al escolar en un puesto concreto, y que su posición suponga un reto alcanzable para él. Además, se debe tener presente el tipo de juego: individuales, en parejas, tríos o cuartetos, de forma tal que la creación de equipos

presuponga la colaboración entre ellos. Es importante tener en cuenta no solo las características individuales, sino también las del grupo, el número de escolares no debe exceder de ocho y deben ser todos de un mismo nivel.

- Demostración: Se logrará mediante adaptaciones como la división de los diferentes momentos del juego en secuencia para su realización y así lograr la comprensión necesaria de estos escolares. La ejemplificación del juego debe ser demostrada con pocas decisiones a tomar y habilidades sencillas.
- Práctica del juego: Aunque haya escolares más hábiles que otros, hay que darle el mismo nivel de participación a todos. En este aspecto se efectúa el inicio del juego y caso de ser necesario, el profesor detendrá este para realizar aclaraciones pertinentes, ya sea de las ubicaciones de los escolares, recorridos, distancias o acciones a ejecutar, así como repetir la acción reiteradamente sin variar los componentes de la actividad.
- Aplicación de reglas: Al realizar la práctica del juego se conocerán sus reglas, de este modo el escolar aprenderá jugando y así se le facilita una mejor cognición.
- Desarrollo: Se efectúa el juego hasta llegar a su resultado final, en este aspecto el profesor debe velar por la comprensión de todos los integrantes de la clase, al considerar las particularidades de cada uno de ellos, debe propiciar la motivación constante durante su realización, además es interesante que el profesor participe aunque sea por momentos en el juego,
- Variantes: Después que se ha desarrollado el juego, el profesor puede realizar modificaciones y junto con estas la introducción de nuevas reglas, de forma tal que utilizando la misma organización, se pueden cambiar los desplazamientos, aumentar la complejidad, sin evidenciar modificaciones con respecto al objetivo trazado. Insistir en que cada escolar, dentro de sus limitaciones, consiga el mayor grado de independencia y autonomía posible.
- Evaluación: Se realiza la valoración del juego, los esfuerzos del grupo y se estimula la participación de aquellos escolares que manifiestan mayores dificultades, de esta forma se propicia la inclusión, además del aumento de la autoestima, el equilibrio psicológico, se potencia la independencia y la autonomía del escolar.

5. Adaptación de los juegos.

Por último, el profesor podrá escoger juegos del programa o de otras bibliografías que cumplan con las habilidades o capacidades a desarrollar en el programa y realizar de

acuerdo a los pasos las adaptaciones correspondientes según el periodo del curso escolar.

CONCLUSIONES

1. Se considera que la metodología tiene carácter interdisciplinar, ya que propone la integración, en el juego, de los contenidos que recibe el escolar en cada grado. Esto propicia la consolidación de los conocimientos recibidos en el aula, de una forma amena y divertida.
2. Las adaptaciones a la estructura y metodología de la enseñanza de los juegos, propuestas por Revilla, L. (2016), asumidas en este trabajo, se basan en los conocimientos de pregrado de la asignatura Teoría y Práctica de los Juegos, en la carrera Licenciatura en Cultura Física, por lo que no existen elementos contradictorios en esta.
3. La metodología para la adaptación de los juegos en las actividades físicas para escolares con retraso mental, así como la biblioteca virtual, han sido utilizadas eficientemente en la provincia de Camagüey, donde se atiende a esta población por medio de la actividad física adaptada, por lo cual tiene la posibilidad de ser generalizada a todo el país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biblioteca Virtual de Cultura Física de Camagüey disponible en (http:// bibliotecavirtual.fcf.reduc.edu.cu)

Colectivo de autores (2013). Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física para alumnos con retraso mental. La Habana: Dirección Nacional de Educación Física.

Espinosa, Y. (2014). Metodología para la atención físico-educativa a niños con diagnóstico de retraso mental leve, que padecen de asma bronquial. Tesis doctoral. La Habana.

Garcés, J. (2005). Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con retraso mental. Tesis doctoral. La Habana.

Gómez, A., López, A. & Núñez, O. (2010). El problema del retraso mental: reflexiones desde una concepción pedagógica. La Habana: Pueblo y Educación.

INDER. (2015). XXVII Seminario Nacional de Preparación del curso 2015-2016. Ed. Deportes.

Junco, N. (1998). Síndrome de Down y desarrollo motor. Conferencia impartida en el seminario para metodológos de Educación Física Especial. La Habana: INDER.

Moreno, J.A. (1999).Motricidad infantil. Aprendizaje y desarrollo a través del juego. Murcia: Diego Marín Librero- Editor.

Muñoz, I. (2006). Programa integrador dirigido al tratamiento de la multipresencia simultánea de deformidades ortopédicas en los portadores del síndrome de Down. Tesis doctoral. La Habana.

Muñoz, I; Tamarit, R. y Sánchez, S. (2017). Referentes teóricos y prácticos de los aspectos que tipifican la motricidad en escolares con retraso mental. Material de apoyo a la Superacióbn de Postgrado. Facultad de Cultura Física. Universidad de Camagüey disponible en (http:// bibliotecavirtual.fcf.reduc.edu.cu)

Pascual, S. (2009). Actividad Física Adaptada. Educación Especial. La Habana: Deportes.

Revilla, L. (2016). Metodología para la estimulación de la motricidad en escolares con retraso mental moderado mediante juegos adaptados. Tesis doctoral.La Habana.

Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. & Carol, N. (1998). Actividad Física Adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

Ruiz, L. (1994). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.

Toro, S. & Zarco, J. (1998). Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga: Aljibe.

Vigotski, L. (1989). Obras completas. La Habana: Pueblo y Educación.

Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Deportes.

Winnick, J. (1990). Adapted Phisical Education and Sport. Chanpaign Illinois: Human Kinetics Books.

Situaciones Problémicas para la enseñanza - aprendizaje de la Educación Física en la UCI

Problems Situations for the teaching - learning of Physical Education in the UCI

Carlos Ismel Sobrado Olalde. Máster en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, Profesor Auxiliar. Universidad de las Ciencias Informáticas, ciso@uci.cu, Cuba

Denesit Lozano Ramos. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Instituto Nacional de Educación Física y Recreación, orgint2@inder.cu, Cuba

Resumen

El aprendizaje memorístico y totalmente reproductivo de la enseñanza tradicional convierte al educando en un simple ente pasivo de los conocimientos, lo que obstaculiza notoriamente la capacidad proyectiva e imaginativa del intelecto humano. Uno de los objetivos fundamentales de la enseñanza actual es desarrollar capacidades en los alumnos que le permitan enfrentar por si mismos la asimilación de los conocimientos mediante el desarrollo de su independencia cognoscitiva, para resolver las tareas o problemas a los que se enfrenta. El objetivo esencial del trabajo está dirigido a elaborar Situaciones Problémicas para la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la Universidad de las Ciencias Informática. La propuesta la sustentamos en una serie de métodos y procedimientos investigativos que guiaron el desarrollo de la labor científica, la cual promueve la utilización de formas productivas en las clases para lograr alumnos altamente capaces de desempeñar cualquier tarea, partiendo del principio de solución de problemas docentes debidamente planificados. Como aporte al maestro de Educación Física, ofreceremos una herramienta de carácter productivo para ser aplicada, incluso adaptables a cualquier nivel educacional.

Palabras clave- Situaciones problémicas, educación física, enseñanza problémicas, métodos productivos

Abstract

The rote learning and totally reproductive of traditional education, converts the student into a simple passive entity of knowledge, which notably hinders the projective and imaginative capacity of the human intellect. One of the fundamental objectives of the current education is to develop capacities in the students that allow them to confront by themselves the assimilation of the knowledge through the development of their cognitive independence, to solve the tasks or

problems that they face. The main objective of the work is aimed at the development of problem situations for the teaching and learning of Physical Education at the university of computer science, the proposal is based on a series of research methods and procedures that guided the development of scientific work, which promotes the use of productive forms in the classes to achieve students highly capable of performing any task, starting from the principle of solving properly planned teaching problems. As a contribution to the Physical Education teacher, we will offer a productive tool to be applied, even adaptable to any level of education.

Key words- Problematic situations, physical education, teaching problems, productive methods

Introducción

La Educación Física, como asignatura que propicia la comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de las vivencias personales. La educación a través del cuerpo y del movimiento, no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

El nivel al que ha llegado la Educación Física es indetenible, la transformación del sujeto en protagonista de su aprendizaje es anhelada desde épocas pasadas, independientemente de las líneas seguidas a lo largo de su historia, esta se ha caracterizado por (1):

- ✓ Ser de naturaleza flexible y adaptativa.
- ✓ Utilizar metodologías indirectas.
- ✓ Orientar al desarrollo de capacidades y habilidades cognitivas.
- ✓ Ser imaginativa y motivante.
- ✓ Fomentar la combinación de materiales e ideas.
- ✓ Favorecer la relación entre el docente y el estudiante.
- ✓ Atender a los procesos sin descuidar los resultados.

La compresión dialéctica en el aprendizaje de la relación entre directividad y no directividad en los métodos de enseñanza, implica potenciar al máximo el carácter activo, transformador, autodeterminado del sujeto bajo la orientación del educador que le propone tareas y crea condiciones que estimulan su capacidad de resolución de problemas y su creatividad. (5)

La Educación Física universitaria requiere de variabilidad de métodos, que favorezcan la motivación a comprender aspectos de la sociedad, para que los alumnos emprendan el camino de la independencia y la toma de decisiones, en un espectro tan modificables como pueden ser las acciones motrices. Desde la asignatura hay posibilidades reales de contribuir al desarrollo

de un pensamiento productivo en los estudiantes, para lograr su inserción profesional y fundamentalmente lograr una plenitud social.

En la búsqueda de esta solución surgen las situaciones problémicas. Según palabras Le Boulch (4) estas son actividades pedagógicas del aprendizaje integradas en un problema educativo.

Martínez Llantada en su libro Categorías, principios y métodos de la enseñanza problémica (7) refiere al respecto,"...se puede determinar que la situación problémica como categoría, refleja la contradicción entre el sujeto y el objeto de conocimiento en el proceso de aprendizaje, surge cuando al sujeto le es imposible determinar la esencia del fenómeno por carecer elementos necesarios para el análisis, solo mediante la actividad creadora él podrá resolver esta situación".

Todo fenómeno tiene sus aspectos que lo caracterizan y distinguen, para el caso que nos ocupa Sánchez Bañuelos (9) expresa:

- ✓ El carácter y la dificultad de la situación tiene que ser fundamentalmente motor.
- ✓ Lo ideal es que una situación problémica tenga varias soluciones que puedan resolverla adecuadamente.
- ✓ La situación problémica debe ser un agente que genere en la persona a cambiar de opinión o de conducta, esto llevará a la persona a una actividad de búsqueda.
- ✓ Con el planteamiento del problema se intenta que se produzca una transferencia por generalización o transposición.
- ✓ Implica que la resolución de problemas lleva al individuo al descubrimiento de principios, conceptos de movimientos o relaciones mecánicas, que le van a capacitar para ser operativo en una serie de situaciones, en las cuales, esos principios, conceptos o relaciones resultan de aplicación.

Martínez Llantada recoge toda una serie de clasificaciones de las situaciones problémicas, acogemos para la investigación la que enuncia como ***la falta de correspondencia entre los conocimientos y las exigencias de las tareas a resolver*** referidas por Guebos A, Kudriasev T y Novastki T, considerando que en las actuales condiciones de la Educación Física es difícil encontrar a un estudiante que al menos no haya observado o experimentado alguna que otra actividad física. Siempre en el sustrato cognoscitivo quedan huellas listas para ponerse en función, lo que corresponde al maestro potenciar ese conocimiento con actividades que ganen en complejidad.

Según Llantada, la referencia de Matiushkin, de acuerdo a las funciones que desempeñan las situaciones problémicas nos encaminan hacia el entendimiento del proceso de aprendizaje, a partir de esta perspectiva, las mismas pueden ser aplicables en la Educación Física.

- ✓ Sirven como eslabón del proceso de asimilación.
- ✓ Aseguran las condiciones para el proceso de asimilación.
- ✓ Servir como medio de control del proceso de asimilación.
- ✓ Servir como medio para revelar el nivel de desarrollo de las habilidades de los estudiantes.

Después de analizar todos estos aspectos y viendo el contexto nuestro en la Universidad de las Ciencias Informáticas, nos damos cuenta que la Educación Física de la institución está dando pasos para ir incorporando métodos donde el estudiante sea protagonista de su aprendizaje, pero aún son insuficientes, se tiene arraigados métodos de carácter reproductivos y el estudiante a pesar de que siente cierta satisfacción por la práctica motriz, no logra relacionar el sentido de la Educación Física dentro del currículo y cuanto contribuye a su preparación profesional.

En aras de proporcionarle un aprendizaje significativo al estudiante, consideramos pertinente trabajar para responder al siguiente problema ¿Qué situaciones problémicas pueden ser elaboradas para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en la Universidad de las Ciencias Informáticas?

La indagación sobre las principales características de la enseñanza problémica pasa a ser nuestro objeto de estudio, siendo así las situaciones problémicas, concretamente, nuestro campo de acción. El Objetivo de la investigación es: Elaborar Situaciones Problémicas para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en la Universidad de las Ciencias Informáticas.

Materiales y Métodos

Para el trabajo se emplearon métodos y técnicas de investigación entre los que encontramos el análisis histórico lógico y análisis documental. Al sustentarnos en estos métodos pudimos realizar un estudio sobre los principales aspectos de los temas abordados, estableciendo una guía para nuestro principal objetivo. Aunque consideramos prudente conocer elementos básicos de los programas de Educación Física actuales, en aras de sustentar un poco más la propuesta final.

Se utilizó la técnica de encuesta a profesores, mediante la cual se recogieron informaciones referentes a los programas Educación Física y la necesaria preparación de los maestros.

Desarrollo

Análisis de los Resultados

Encuesta a profesores

En la pregunta 1, la mayoría (75%) de los maestros refiere que la preparación que efectúan para enfrentar los programas es parcialmente suficiente, el 20 % considera que es totalmente suficiente y una minoría refleja que no les satisface. Podemos valorar que para las condiciones actuales de la Educación Física y la dinámica mundial de esta, la preparación para enfrentar los programas y directrices debe ser un acto consciente en aras de aplicar variantes a los retos educativos y que estos documentos cumplan con los requerimientos básicos de acuerdo a las necesidades de los estudiantes universitarios.

En la pregunta 2, sobre las vías fundamentales para la enseñanza de los contenidos en las clases, los maestros refieren que utilizan el juego y la repetición predominantemente. Si relacionamos esta pregunta con la 4, referida propiamente a los contenidos, se observa que aún existe rezago por la aplicación de vías descontextualizadas de la vida del estudiante. No es menos cierto que la repetición crea mecanismos de acción que deben utilizarse, pero esos mecanismos necesitan aplicarse en determinadas situaciones. El estudiante debe percibir el significado de un determinado contenido, de las acciones y la aplicación de estas, sino la enseñanza y el aprendizaje es nulo.

Pregunta 3. Entre los temas de principales a enseñar se encuentran los deportes, fundamentalmente los colectivos, mayormente el baloncesto y el futbol. La información permite reconocer la necesidad de explotar estos contenidos de enseñanza, debido a los valores educativos que generan en los individuos, así como la posibilidad de intercambiar ideas y criterios.

En las preguntas 5, 6 y 7 se evidencian algunos de los problemas que a consideración de estos profesores se manifiestan en los programas. Refieren problemas con la inapropiada relación tiempo–contenido, con las concepciones metodológicas de acuerdo a las exigencias actuales de la Educación Física, además de cierta falta de relación entre contenidos y objetivos. Valoramos al respecto que estas situaciones en los programas no contribuyen al buen desarrollo de los objetivos educativos e instructivos que persigue la enseñanza universitaria. Esta es una etapa vital del alumno, si nos separamos de sus intereses puede propiciar que la asignatura no provoque un cambio sustantivo en la personalidad, y rompa con la dinámica de apoyo a un estudiante que busca insertarse en un ámbito profesional con suficientes actitudes.

La pregunta 8 hace referencia a algunos temas de interés que pueden ser abordados en clases. Refieren los profesores en sentido general que deben ser temas que los motiven a la práctica del ejercicio físico. Citan al respecto: el combate a las drogas, el tabaquismo,el estrés, etc.

Situaciones Problémicas

En todo este análisis bibliográfico encontramos el texto, *Caracterización de la situación problema básica. Modelos.* Texto que recoge una estructura que a nuestra consideración podría tomarse como muestra de presentación a los estudiantes de las situaciones problémicas a resolver.

Se refiere en el texto como componentes de una situación problema:

- ✓ Un contexto, que describe el entorno en el que se sitúa.
- ✓ Un problema, surgido del contexto, al que se le debe dar solución.
- ✓ Una finalidad, entendida como el objetivo de la producción.
- ✓ La tarea, que determina el producto esperado.
- ✓ La consigna, que es el conjunto de instrucciones de trabajo que pueden servir de base para el desarrollo de la secuencia de actividades.

Para la propuesta que traemos nos acogimos solo al **Contexto** por considerar que es donde debemos poner al estudiante, su ubicación ante una situación**.** No puede faltar el **Problema**, la contradicción, **Objetivo**, viéndose como lo que obtendrá el estudiante ante el estudio para realizar la **Tarea,** siendo esta la concreción práctica de la actividad**.**

Propuestas de ejemplos de Situaciones Problémicas

1. Título – El invierno
Contexto
En determinadas épocas del año las temperaturas bajan. Aquellos que realizan actividades físicas sistemáticamente no deben interrumpir su preparación por esta situación, por el contrario deben de adaptarse al clima.
Problema
Independientemente de las bajas tempetauras, se debe continuar con la ejercitación física, aunque las características de la práctica cambian. ¿Cómo debemos hacer ejrcicios bajo estas condiciones climáticas?
Objetivos
✓ Buscar información sobre la práctica del ejercicio físico en temperaturas bajas. ✓ Identificar las principales características de la ejercitación bajo estas condiciones.

✓ Trabajar en colectivo.
Tarea
Ejecutar 2 series de ejercicios que se pueden utilizar en temporada invernal.

2. Título – Los juegos tradicionales
Contexto
En la medida que corren los años los juegos tradicionales de calle van perdiendo espacio. Estas son actividades que no se pueden perder, ya que forman parte de nuestra cultura.
Problema
Hoy en día no se juega tanto en las calles como antes. Muchas son las razones, pudiera mencionarse, el posicionamiento de la tecnología, aumento de tráfico en las calles, falta de conocimiento sobre los juegos, etc.
Objetivos
✓ Conocer el origen de algunos juegos tradicionales. ✓ Poner en práctica juegos tradicionales de la calle. ✓ Respetar las reglas. ✓ Participar activamente en cada una de las expresiones lúdricas.
Tarea
Oraganizar un festival deportivo, donde se manifiesten al menos 3 juegos tradicionales de la calle.

3. Título – La decisión
Contexto
Por lo general nos cuesta trabajo tomar decisiones, acudimos a amigos, familiares, etc para tomar la mejor de las decisiones . Muchas son las opciones que tenemos. En la actividad física ocurre lo mismo.
Problema
Tenemos que ganar un partido de futbol y conocemos que el equipo contrario nos supera con mejores jugadores. ¿Cómo podemos contrarrestar esta situación para lograr nuestro objetivo?
Objetivos
✓ Trabajar en equipo para obtener las mejores desiciones. ✓ Conocer las características del deporte. ✓ Identificar las posibles opciones para ganar. Elegir la mejor. ✓ Proponer estrategias de juegos.
Tarea
Organizar un partido de futbol donde se manifiesten las estrategias previstas.

4. Título – La obesidad
Contexto
La obesidad consiste en un exceso de peso por un aumento de grasa, que conlleva una serie de problemas endocrino-metabólicos, estéticos y socio-económicos de la más diversa índole. Es de gran interés controlar la obesidad para minimizar estos efectos nocivos. El ejercicio físico está entre las ayudas a considerar para mantener el peso más adecuado para la salud.
Problema
¿Conoces las verdaderas afectaciones de la obesidad ?

Objetivos
✓ Conocer sobre la enfermedad. ✓ Poner en práctica actividades físicas para la prevención de la obesidad. ✓ Conocer el origen de la obesidad. ✓ Trabajar en coletivo para el desarrollo de las actividades.
Tarea
Organizar actividades físicas que promuevan la lucha contra la obesidad.

5. Título – El corazón y el ejercicio físico
Contexto
En los últimos tiempos en nuestra universidad ha proliferado el ejercicio físico con pesas, promoviendo los objetivos estéticos. Diariamente acuden al gimnasio muchos estudiantes, abordando disímiles planes de entrenamiento, a partir de las posibilidades que brindan las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en nuestro centro.
Problema
El no conocimiento del trabajo cardiovascular como complemento a los ejercicios con pesas puede acarrear consecuencias negativas para el organismo.
Objetivos
✓ Conocer las características básicas del trabajo cardiovascular y su implicación en el organismo. ✓ Promover el ejercicio físico como forma de mejorar la capacidad cardiovascular. ✓ Atender a los hábitos higiénicos durante la práctica del ejercicio físico.
Tarea
Realizar 3 tipos de ejercicios que promuevan la actividad cardiovascular

Conclusiones

Una vez analizado los principales resultados obtenidos podemos arribar a las siguientes conclusiones

1. La preparación de los profesores para enfrentar las nuevas tendencias de la Educación Física universitaria aún es escasa.
2. Los actuales programas de Educación Física no contribuyen al buen desarrollo de los objetivos propuestos para la enseñanza.
3. Se proponen situaciones problémicas para responder a temas que deben ser abordados en clases y despierte la motivación a la práctica de la actividad física.

Recomendaciones

1. Incorporar a los programas de educación física aquellos métodos, contenidos, etc que conlleven al logro de los objetivos educativos e instructivos, y que respondan a los intereses de los estudiantes.

2. Aplicar las propuestas elaboradas con el fin de que sirva como herramienta en la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, así como en la profundización de temas a abordar.

Bibliografía

1. Betancourt Morejón Julián (1997) Pensar y Crear, educar para el cambio. La Habana, Ed. Academia
2. Espinar Rodríguez Sebastián (2015) Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. Revista de docencia universitaria, Vol. 13 (2). Barcelona
3. González Maura Vivian (1988) El aprendizaje en una concepción humanista de la Educación. La Habana, Ed. CEPES
4. Le Boulch Jean (1996) El movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona, Ed. PAIDOTRIBO
5. López Rodríguez Alejandro (1996) La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. México, Ed. EDILAD
6. Majmutov M. I. (1983) La enseñanza problémica. La Habana, Ed. Pueblo y Educación
7. Martínez Llantada Martha (1986) Categorías, principios y métodos de la enseñanza problémica. La Habana, Ed. Pueblo y Educación
8. Ros López Víctor (2005) Situaciones problema y desarrollo de la competencia motriz en educación física escolar: cuestiones didácticas. Tándem. [Versión electrónica]. Revista Tándem 17
9. Sánchez Bañuelos Fernando (1992) Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Barcelona, Ed. GYMNOS
10. Vásquez Sandra (2004) Planteo de situaciones problemáticas como estrategia integradora en la enseñanza de las ciencias y la tecnología. Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias, Vol. 3, Nº 1, 73-8
11. Velázquez Callado Carlos (2014) Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Revista Movimento vol. 20, núm. 1, Rio Grande do Sul, Brasil

APLICACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA EN TEST ANAERÓBICO-AERÓBICO Y RUFFIER EN LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN ALUMNOS DEL 3ER AÑO DE PNP DE CHARCANI, AREQUIPA. PERÚ

MSc. Lic. Hugo Andrés Casquino Chillcahua

Esc. Sup. Tec. de Charcani PNP Arequipa-Perú, Club Internacional Arequipa – Perú.

Resumen

La Cultura Física, es una de las asignaturas en la Unidad Didáctica, que fundamenta su estructura y acción pedagógica a partir de las necesidades e intereses de los alumnos de la Esc. Sup. Tec. Policía Nacional del Perú. La asignatura desarrolla las competencias para que el estudiante fortalezca y desarrolle las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Demostrando una aceptable condición física mediante su participación directa en test de esfuerzo físico.

En este trabajo se efectúan dos mediciones importantes en la 1ra y 15ta semanas de labor académica. Determinantes para valorar el nivel del desarrollo de las capacidades físicas, con test anaeróbico aláctico, aeróbico y Ruffier en la clase de cultura física. Precisamente aplicamos la frecuencia cardíaca para medir la variación de los latidos del corazón como resultado de la actividad física. Lo relevante en la aplicación eficiente de los test físicos radica en conocer y mejorar la condición física de los alumnos y en consecuencia lograr la mejor condición física y ser evaluados en cumplimiento de los parámetros y normativas que se derivan a nivel nacional.

Este trabajo llega a conclusiones interesantes las cuales se están aplicando con mayor rigor cada semestre del año académico en la Esc. Sup. Tec. de Charcani Arequipa. Policía Nacional del Perú.

CARACTERIZACIÓN MORFOLÓGICA DE LA POBLACIÓN DEPORTIVA CUBANA

Autores: Dr. C. Wiliam Carvajal Veitía, Dra. C. Sofía León Perez; Dra. C. María Elena González Revuelta; MSc. Yanell Deturnell Campo

Instituto de Medicina del Deporte, La Habana, Cuba

wiliam.carvajal@infomed.sld.cu

Resumen

La estructura física de la población deportiva cubana ha cambiado de acuerdo con la evolución secular, la adaptación morfológica al deporte, campeonatos internacionales más calificados y cambios dentro del deporte. La propuesta de este estudio es proveer nuevos datos antropométricos de referencias para las disciplinas deportivas que puedan ser utilizados para el control médico del entrenamiento deportivo. La fuente de información primaria fue la base de datos del Proyecto Antropológico “Evolución Morfológica en población deportiva cubana, 1970-2014”, disponible en el departamento de Cineantropometría del Instituto de Medicina del Deporte. Para cada deporte de equipo fueron seleccionados cuarenta sujetos, mientras que diez fueron seleccionados para cada deporte individual. Usando todos estos datos, fueron obtenidas tablas de referencia con estimados de la grasa por Withers y colaboradores, el somatotipo de Heath-Carter, la suma de seis panículos y el índice de Masa Corporal Activa. Este conocimiento ofrece un soporte para la práctica del control médico del entrenamiento deportivo, también ofrece asistencia práctica para entrenadores en lo que respecta a la selección de la modalidad deportiva adecuada, y en correspondencia con las características antropométricas ideales de una población deportiva de elite. Por otra parte, nosotros introducimos estimados de grasa corporal a través de las ecuaciones de Withers y colaboradores, las cuales fueron obtenidas de una base de datos de deportistas de alto rendimiento.

Palabras clave: Composición corporal; Cineantropometría; Somatotipo

Summary

The population's sport Cuban physical structure has changed agreement with the secular evolution, the morphological adaptation to the sport, more qualified international championships and changes inside the sport. The proposal of this study is to provide new data antropométricos of references for the sport disciplines that can be used for the medical control of the sport training. The source of primary information was the database of the Anthropological Project "Morphological Evolution in Cuban sport population, 1970-2014", available in the department of Cineantropometría of the Institute of Medicine of the Sport. For each team sport forty fellows were selected, while ten were selected for each individual sport. Using all these data, reference charts were obtained with

dear of the fat by Withers and collaborators, the somatotipo of Heath-crankcase, the sum of six panículos and the index of Active Corporal Mass. This knowledge offers a support for the practice of the medical control of the sport training, he/she also offers practical attendance for trainers in what concerns to the selection of the appropriate sport modality, and in correspondence with the characteristic ideal antropométricas of a sport population of elite. On the other hand, we introduce dear of corporal fat through the equations of Withers and collaborators, which were obtained of a database of sportsmen of high yield.

Key Words: Corporal composition; Kinanthropometry; Somatotype

Introducción

El conocimiento de la estructura física de los deportistas más exitosos es un punto de partida necesario para la selección de talentos, la base para este fenómeno es conocida como optimización morfológica, la cual significa " óptima estructura física, composición corporal, somatotipo para el alcance de una actuación deportiva más eficiente en concordancia con las exigencias biofísica, biomecánicas y fisiológicas del deporte en cuestión". La optimización morfológica es un proceso gradual, este ha sido descrito para muchas poblaciones deportivas[1].

El proceso de "optimización morfológica del deporte" ocurre dentro y entre las generaciones: En estas circunstancias la composición corporal y el somatotipo final alcanzado da como resultado un nuevo modelo morfológico conceptual de gran importancia para el control biomédico del entrenamiento deportivo [2].

Los modelos morfológicos siempre han cambiado muchas veces tanto en el deporte profesional como en el amateur. Por ejemplo, Olds [3] reportó que la forma y composición corporal de jugadores de Rugby cambió desde 1975; como un resultado del cambio del somatotipo promedio 3,8- 4,8-2,0 para 1975 a 3,2-7,2-1,2 para 1995-99. Ackland *et al*. [4] encontraron que la morfología de los deportistas de canoa-kayak evolucionó entre 1975 y 2000 hacia un tipo corporal más compacto. Cŭk *et al*. [5] mostró que hubo diferencias significativas en el diámetro biacromial y bicrestal entre los gimnastas en 1933 y 2000, los más contemporáneos fueron más anchos de hombros y más estrechos de pelvis. Lozovina *et al*. [6] también encontró que la estructura corporal de jugadores croatas de polo acuático cambió como un resultado de la optimización morfológica entre 1980 y 2008, en términos de una mayor talla corporal absoluta. Sands *et al.*[7], por otra parte, demostró que las Mujeres de la selección olímpica de los Estados Unidos fueron cada vez más pequeñas desde la década de 1980 hasta principio de los años 1990. Después la talla de estas Mujeres se incrementó y tuvieron un somatotipo más mesomórfico. Sedeaud *et al*.[8] encontraron un incremento secular en peso, estatura e índice de masa corporal de los cuatro más grandes eventos de conjunto de los Estados Unidos (Futbol, Baloncesto, Beisbol y Hockey sobre hielo) siguiendo un modelo con un patrón multi-exponencial.

The last contribution to morphological profile of Cuban sporting population took place in the Olympic cycle 1976-1980 [9].Thirty years after Carvajal *et al.* [10] demonstrated that body composition and physical structure in Cuban sporting

population have changed according to secular trend, differential selection for body size, sport morphological adaptation, more qualified international championship and changes within the game. These authors[10] found significant changes in weight, height and somatotype in a group of Cuban athletes that included volleyball players, rhythmic gymnasts and artistic gymnasts between 1976 and 2008.
Considerando que Cuba ha figurado como una potencia deportiva internacional desde la década de 1970, la propuesta de esta investigación fue proveer nuevos datos de referencias antropométricos para muchas disciplinas deportivas con el objetivo de que puedan ser utilizados en el control biomédico del entrenamiento deportivo.

Material y Métodos

Tipo de estudio y universo

Un estudio descriptivo y retrospectivo fue conducido para desarrollar el perfil cineantropométrico de la población deportiva cubana. 1255 atletas (masculinos=845, femeninos=410), teniendo el consentimiento para participar en esta investigación, todos fueron miembros de las selecciones nacionales de Cuba entre 1990–2014.

Alrededor de cuarenta sujetos fueron seleccionados en cada deporte de conjunto, mientras que en los deportes individuales fueron seleccionados diez sujetos (24 deportes y 57 modalidades deportivas). En todos los deportes de conjunto veinte fueron el máximo número de deportistas seleccionados en cada periodo entre 1992-2002 y 2004-2014(más del 85% de los deportistas de las selecciones nacionales en el periodo). En todos los deportes individuales fueron seleccionados 5 deportistas en cada periodo. La muestra consistió en un 50% de campeones centroamericanos, 40% de campeones panamericanos, 14,7% medallistas olímpicos (incluyendo un 6% de campeones olímpicos), 15% campeones mundiales y 75% medallistas internacionales en otras competiciones. La media de los participantes tuvieron una edad decimal de 21,6±4,8 años, mientras la edad deportiva promedio fue de 8,6±4,1 años. El rango de edad fue de 16-35 años para los hombres y 15-23 para las mujeres. La distribución étnica fue de 53,0% africanos (n= 665), 31,0% mestizos (n=389) y 16,0% caucásicos (n= 201).

Compilación de datos

La información primaria fue seleccionada de la base de datos del proyecto antropológico “Evolución morfológica en población deportiva cubana, 1970-2014”, disponible en el departamento de Cineantropometría del Instituto de Medicina del Deporte.

Todas las medidas antropométricas fueron tomadas de acuerdo con las recomendaciones de la Sociedad Internacional para el Avance en Cineantropometría[11]: peso, estatura, circunferencia del barco flexionado y de la pantorrilla, pliegues del tríceps, subescapular, supraespinal, abdominal, muslo medio y pantorrilla medial.

Con la información derivada de estas medidas fue obtenido el somatotipo antropométrico de Heath–Carter, mientras que el somatopunto fue colocado en la somatocarta según la metodología de los mismos autores [12]. La sumatoria de los 6 panículos adiposos (S6p, tríceps, subscapular, supraespinal, abdominal, muslo anterior y pantorrilla medial), así como la determinación de la densidad corporal (DC) fueron determinadas según la metodología de Whiters *et al*, la cual fue derivada de las muestras usadas por estos autores en 1987 [13, 14], pero no publicadas en el estudio original (Lindsay. Carter, comunicación personal, Junio 27, 2013), donde:

Mujeres	Hombres
DC = 1,07878 – 0,00035(S6p) + 0,00032(edad) Coeficiente de Determinación = 0,841, Error Estándar = 0,00624 g/cc, and 2,8% GC. Rango de edad: 11-41yr	DC= 1,10326 – 0,00031(edad) – 0,000036(S6p) Coeficiente de Determinación = 0,738, Error Estándar =0 .00579, and 2.5% GC. Rango de edad: 15-39yr

La Densidad Corporal fue convertida a porcentaje de grasa usando la fórmula de Siri [15]: % GC=495/DC - 450. El índice de Masa Libre de Grasa (AKS) fue determinado usando la fórmula de Tittel y Wutscherk como Masa Libre de Grasa : Estatura ^{3} (g/cm$^{3)}$ [16].

Análisis estadístico

Los valores promedios de los parámetros fueron compilados desde la base de datos del proyecto antropológico donde fueron obtenidos los valores del %GC, componentes del somatotipo(Endomorfia, Mesomorfia, Ectomorfia) , S6p y AKS .La media(X) y desviaciones estándar(DE) fueron compiladas como X±DE.

Resultados

Los resultados de las características físicas de los 1255 deportistas son presentados en la tabla 1 como valores promedio de cada modalidad deportiva, así como la desviación estándar (X±DE).

En general , los deportistas masculinos que se desempeñan en deportes donde es importante una categoría de peso para el desempeño , tales como el boxeo, la lucha, judo y halterofilia, eventos tales como la gimnasia artística y el clavado, los atletas de pista y salto (salto alto y largo, 110con obstáculos 100,200, 400,800, y >800metros) mostraron valores más bajos de %GC (<8%) y endomorfia (<2.5) que la población promedio.

En el sexo femenino, las deportistas que compiten en deportes por categoría de peso como el judo , atletas de eventos tales como 100 metros con obstáculos, 100,200, 400,800 y >800metros, deportes estéticos tales como la gimnasia artística y rítmica, y deportes tales como el voleibol, esgrima y

ciclismo exhibieron valores más discretos en %GC (<14,3%) y endomorfia(<2,9) que la media poblacional estudiada.

Por otra parte, los deportistas masculinos que se desempeñan en deportes donde la talla corporal es definitiva para obtener ventajas en deportes tales como el béisbol, las áreas de lanzamiento en el atletismo (bala, jabalina y disco), y deportes donde las categorías de peso corporal son relevantes para competir como la lucha , judo y la halterofilia muestran valores más elevados de AKS (>1.30g/cm^3) y mesomorfia (>6,2) que la población promedio estudiada.

En el sexo femenino los deportistas en las que la talla corporal representa una ventaja competitiva como las atletas de lanzamiento (bala y disco) y las judocas >78, así como deportes donde las categorías de peso constituyen una exigencia para la competencia como el judo, y las ciclistas de pista y carretera mostraron valores más elevados de AKS (>1,19g/cm^3) y mesomorfia (>4,0) que la población promedio estudiada.

Tabla 1. Talla corporal, somatotipo y composición corporal por sexos y modalidades.

End: Endomorfia; Mes: Mesomorfia; Ect: Ectomorfia

Las somatocartas (Figuras 1, 2 and 3) ilustran la distribución del físico de los deportistas estudiados. En general, las mujeres y hombres involucrados en deportes donde se compite por categoría de peso , tales como la lucha, judo y halterofilia, y eventos tales como las áreas de lanzamiento del atletismo fueron más mesomórficos que el resto de las modalidades deportivas. En contraste, las mujeres y hombres que se desempeñan en deportes tales como el voleibol, baloncesto, gimnasia rítmica, y las modalidades atléticas tales como 400, 800,>800metros fueron más ectomórficas que otras.

Figura 1. Somatoploteo promedio de las modalidades deportivas del sexo masculino.

Figura 2. Somatoploteo promedio de las modalidades deportivas que compiten por categoría de peso en el sexo masculino. Bx#: Boxeo; Ht, Halterofilia; Jud, Judo; Lch, Lucha.

Figura 3, Somatoploteo promedio de las modalidades deportivas del sexo masculino. Jud.: Judo.

Discusión

En Cuba, la antropometría ha seguido el mismo principio básico de los programas de certificación a nivel internacional [17],por esta causa, este prototipo de los deportistas cubanos puede ser añadido a la información disponible para la descripción y comparación de los deportistas a nivel internacional.

En esta investigación , los deportistas cubanos mostraron una adiposidad (S6sp) promedio más baja (masculinos, S6p=48,3mm y femeninos, S6p= 67,6mm) que las encontrada en la población deportiva española (masculinos, S6p=53,2mm y femeninos =78,97mm)[18] y la población deportiva venezolana(masculinos, S6p=49,0mm y femeninos=92,6mm) [19]. En comparación al sexo masculino, las diferencias entre las atletas cubanas y foráneas fue más pronunciada. Debido al nivel alcanzado por los deportistas cubanos desde el punto de vista históricos, los resultados encontrados desde el punto de vista comparativo quedan justificados.

En general, las modalidades deportivas de la población cubana satisfacen las reglas de la optimización morfológica: los deportistas que se desempeñan en deportes donde el cuerpo es soportado por algún medio, tales como el canotaje, remo, y natación tienen valores promedio de %GC, los que se desempeñan en deportes donde prevalece la competencia por categorías de peso, en los atletas, todos los eventos de pista, salto largo, modalidades que son muy anaeróbicas por naturaleza y extremadamente aeróbicos tales como las carreras de más de 800m mostraron un %GC más bajo que el resto. En contraste, los deportistas que compiten en deportes donde la talla corporal constituye una ventaja definitiva como el béisbol, las áreas de lanzamiento en el atletismo, los judocas > 100kg, los exponentes de halterofilia de >105kg , y los luchadores mostraron los valores superiores de AKS.

Este resultado fue cualitativamente similar al encontrado para los deportistas olímpicos de los Estados Unidos, donde Fleck condujo una investigación en una muestra de 726 atletas participantes en eventos olímpicos y encontró que aquellos involucrados en deportes donde el peso corporal es soportado , tales como el canotaje y la natación, tienen los porcentajes de grasa más elevado. Por su parte, aquellos deportistas que compiten por categoría de peso, tales como el boxeo y la lucha, eventos tales como 100,200 y 400 metros en el atletismo que son extremadamente anaeróbicos en su naturaleza y extremadamente aeróbicos tales como la maratón mostraron los valores más bajos de %GC. Los deportistas que se desempeñaron en deportes donde la talla corporal constituye una ventaja decisiva como el baloncesto y el voleibol tuvieron valores mayores de masa libre de grasa[20].

Con respecto a la metodología usada , después de los Juegos Olímpicos de Montreal 1976, como parte del Montreal Olympic Game Anthropological Project (MOGAP, en sus siglas en ingles), Lindsay Carter introdujo la ecuación de seis panículos de Yuhasz para la estimación del %GC en este tipo de población[2], es por ella que la literatura provee abundantes valores por el estimado de este método [2,18,19,21]. Sin embargo, existe una clara diferencia con la ecuación de Whiters *et al* [13,14] , ya que esta es la única que ha sido desarrollada para una gran muestra de deportistas de un gran variedad de deportes.

La literatura internacional muestra más información disponible por los métodos de Yuhasz y Faulkner [2, 21, 22,23] que por la ecuación de Withers *et al* y su correspondiente AKS. En Cuba , la ecuación de Whiters *et al* de seis panículos fue introducida por Carvajal *et al* [24] quien notó que este método fue más sensitivo al evaluar los cambios adaptativos de la grasa corporal de los deportistas cubanos. Este método fue introducido por Rodríguez *et al* [19] en Venezuela, mientras Alvero *et al* [25] y Canda [18] propusieron dos variantes diferentes de la ecuación de Withers *et al* en España.

De acuerdo con Tittel y Wutscherk[16] la AKS puede discriminar entre deportistas de diferentes modalidades deportivas , y entre niveles competitivos, es el índice más comúnmente utilizado para evaluar los efectos del entrenamiento en la masa libre de grasa. Este método fue primero propuesto por Tittel y Wutscherk [16]; después de los años 1970 este fue recomendado por Rodríguez [9], Pancorbo[26], Canda [18], y Carvajal *et al* [27]

Conclusion

Esta investigación provee datos de referencia para la predicción de la composición corporal y el somatotipo en deportistas cubanos. Este conocimiento ofrece un soporte para el control médico del entrenamiento y para los entrenadores y cazatalentos en la captación deportiva. Por otra parte, la introducción de datos de la composición corporal estimada por el método de Withers *et al* le concede un plus adicional a la investigación, ya que la para la valoración de la composición corporal de deportistas a nivel internacional ya que los datos proceden de una población de máximo nivel competitivo de un país con resultados relevantes en el deporte a nivel mundial.

Referencias

1. Olds, T. Body Composition and Sports performance. In: Olympic textbook of science in sport. Volume xv of the encyclopedia of sports medicine an JOC medical commission publication, John Wiley & Sons, Ltd., Publication. Garsington Road, Oxford; 2009.
2. Carter, J.E.L. Physical Structure of Olympic Athletes Part 1: The Montreal Olympic Games Anthropological Project. *Medicine and Sports,* Vol 16. Basel: Karger; 1982.
3. Olds, T. The evolution of physique in male rugby union players in the twentieth century. *J Sports Sci.* 2001; 19(4): 253-62.
4. Ackland, T.R., Ong, K.B., Kerr, D.A. & Ridge, B. Morphological characteristics of Olympic sprint canoe and kayak paddlers. *J Sci Med Sport.* 2003; 6 (3): 285-294.
5. Cŭk, I., Korencić, T., Tomazo-Ravnik, T., Pecek, M, Bucar, M., Hraski, M. Differences in morphologic characteristics between top level gymnasts of year 1933 and 2000. *Coll Antropol*. 2007; 31(2):613-9.
6. Lozovina, V., Lozovina, M., Pavičić, L. Morphological changes in elite male water polo players. *Acta Kinesiol*. 2012; 6(2): 85-90.

7. Sands, W.A., Slater, C., McNeal, J.R., Murray, S.R., Stone, M.H. Historical trends in the size of US Olympic female artistic gymnasts. *Int J Sports Phys Perform*. 2012; 7(4):350-6.
8. Sedeaud, A., Marc, A., Schipman, J., Schaal, K., Danial, M., Guillaume, M. *et al.* Secular trend: morphology and performance, *Journal of Sports Science.* 2014. DOI:10.1080/02640414.2014.88984.
9. Rodriguez, C.A., Sanchez, G., Garcia, E., Martinez, M., Cabrera, T. Contribution to the study of the morphological profile of highly competitive male Cuban athletes. *Boletín Científico Técnico* INDER. 1986; 1(2): 6-24.
10. Carvajal, W., Ríos, A., Echeverría, I., Martínez, M., Castillo, M.E. Tendencia secular en deportistas cubanos de alto rendimiento: periodo 1976- 2008. *Rev Esp Antrop Fís. 2008* ;(28):71–9.
11. Stewart, A., Marfell-Jones M., Olds, T., de Ridder, H. International standards for anthropometric assessment ISAK. New Zealand: Lower Hutt; 2011.
12. Carter JEL, Heath BH. Somatotyping: Development and applications. Cambridge, UK: Cambridge University Press; 1990.
13. Withers, R.T., Whittingham, N.O., Norton, K.I., La Forgia, J., Ellis, M.W. & Crockett, A. Relative body fat and anthropometric prediction of body density of female athletes. *Eur J Appl Physiol*. 1987; 56:169-180.
14. Withers, R.T., Craig, N.P., Bourdon, P.C. & Norton, K.I. Relative body fat and anthropometric prediction of body density of male athletes. *Eur J Appl Physiol. 1987;* 56:191-200.
15. Siri, W.E.V. Body Composition from fluid spaces and density. In Brozek J and Henshel A., eds., Techniques for Measuring Body Composition ,National Academy Sciences, Washington, DC; 1961; p. 233-224.
16. Tittel, K. & Wutscherk, H. Sportanthopometrie. Leipzig: Johann Ambrosius Bath; 1972; p.106-107.
17. Ross, W.D., Carr, R.V. y Carter, J.E.L. Anthropometry illustrated [CD-ROM]. Toronto: Turnpike Electronic Publications Inc., 1 vol 1. (The human animal series); 1999.
18. Canda, A.S. Variables antropométricas de la población deportista española. Ministerio de Educación y Cultura, Madrid, ICD; 2012; 239pp.
19. Rodríguez, C.A., Siret, J.R., Carvajal., W. “Evaluación de la Composición Corporal en el Control Biomédico de la Preparación de Atletas venezolanos”. Proyecto de colaboración conjunta entre el INDER y el Instituto Nacional de Deportes de Venezuela. 2014.
20. Fleck, S. Body composition of elite American athletes. *Am J Sports Med*; 1983; 11(6): 398-403.
21. Cabañas MD, Esparza F. Compendio de cineantropometría. Madrid: CTO Editorial; 2009.
22. Pons V, Riera J, Galilea PA, Drobnic F, Banquells M, Ruiz O. Características antropométricas, composición corporal y somatotipo por deportes. Datos de referencia del CAR de San Cugat, 1989-2013. Apunts Med Esport. 2015; 50(186):65-72.
23. Fernández, S., Alvero, J.R. La producción científica en cineantropometría: datos de referencia de composición corporal y somatotipo. Arch Med Deporte. 2006; 23(111):17-35.
24. Carvajal, W., Deturnel, Y., Echevarría, I., Martínez, M., Castillo, M.E. Protocolo de valoración de la composición corporal para el control cineantropométrico del entrenamiento deportivo. Documento de consenso

del departamento de Kinantropometría del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. *Rev Cub Med Dep & Cul Fis*. 2010; 5(3).
25. Alvero Cruz JR, Cabañas Armesilla MD, Herrero de Lucas A, Martínez Riaza L, Moreno Pascual C, Porta Manzañido J, et al. 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. Arch Med Deporte. 2009; 26:166-79.
26. Pancorbo, A.E. Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas al Alto Rendimiento y salud. Caxias do Sul: EDUCS; 2002.
27. Carvajal, W., Deturnel, Y. Exigencias para los indicadores de la composición corporal en deportistas cubanos de alto rendimiento: periodo 2011-2016. Folleto de consulta. Instituto de Medicina del Deporte, La Habana. 2011.

CLÍNICA INTEGRAL PARA EL ATLETA PERSPECTIVA INMEDIATA DE PINAR DEL RÍO

Autores: Esp. Leydi Hilda Corrales Urra
Lic. Aymara Aguilar Méndez
Dr. Pedro Erich Perdigón Parolis

CEPROMEDE Pinar del Río

Resumen:

El entrenamiento deportivo como proceso Bio – Psico – Pedagógico requiere de la atención multidisciplinaria para lograr un desarrollo óptimo del atleta con el propósito de obtener resultados competitivos y sociales exitosos. La obtención de una percepción más globalizada del jugador en sus progresos, y un seguimiento a sus necesidades, da la posibilidad de desarrollar planes y metas de trabajo, para poder ir reforzando aquellos aspectos que el deportista necesite ante cualquier obstáculo que se presente. La investigación propone la creación de un proyecto dirigido a concebir una propuestade acciones multidisciplinarias integradoras que incluye el control, seguimiento e intervención médica, psicológica y fisioterapéutica a partir de la investigación acción participativa y el uso de técnicas individuales y grupales que brindan las diferentes ciencias para contribuir a la protección de la salud y preparación psicológica que favorezca el exitoso desempeño de los atletas perspectivas inmediatas de la Provincia Pinar del Río, creando las condiciones básicas para que los atletas puedan competir al máximo nivel, en buen estado de salud y con mayores posibilidades de éxito.

Palabras claves:

acciones multidisciplinarias, intervención, protección de la salud, preparación psicológica.

Summary:

Sports training as a Bio- Psycho- Pedagogical process requires multidisciplinary attention to achieve optimal development of the athlete in order to obtain

successful competitive and social results. Obtaining a more globalized perception of the player in their progress, and a follow-up to their needs, gives the possibility of developing plans and work goals, to be able to reinforce those points that the athlete needs in the face of any obstacle that may arise. The research proposes the creations of a project aimed at conceiving a proposal of integrating multidisciplinary actions that includes the control, monitoring and medical, physiotherapeutic intervention based on participatory actions research and the use of individual and group techniques provided by different sciences to contribute to the protection of health and psychological preparation that favors the successful performance of the athletes immediate perspectives of the Pinar del Río province, creating the basic conditions for athletes to compete at the highest level, in good health and with greater chances of success.

Key words:

multidisciplinary actions, intervention, protection of health, psychological preparation.

Introducción

El entrenamiento deportivo es considerado como un proceso Bio – Psico – Pedagógico, porque origina en los atletas toda una serie de cambios anatomofisiológicos y psicológicos que requieren de la atención multidisciplinaria para lograr un desarrollo armónico de excelencia, con el propósito de obtener resultados competitivos y sociales exitosos.

El poder trabajar dentro de un equipo multidisciplinario, da ventajas insospechadas en la consecución de logros. Esto se obtiene en una conciencia colectiva de trabajo, a través de canales de comunicación abiertos en una sola dirección: la meta del jugador.La obtención de una percepción más globalizada del jugador en sus progresos, y un seguimiento a sus necesidades, da la posibilidad de desarrollar planes y metas de trabajo, para poder ir reforzando aquellos aspectos que el deportista necesite ante cualquier obstáculo que se presente.

Las tendencias competitivas actuales y el desarrollo del deporte exigen cada vez más del perfeccionamiento de la preparación del deportista, donde el desarrollo de la ciencia y la tecnología juegan un papel preponderante. En innumerables confrontaciones de atletas, se ha demostrado, cuando ambos contrincantes poseen un nivel técnico táctico similar, que ha decidido la fortaleza física y mental en función del buen estado de salud, y la preparación psicológica, esta situación invita a la reflexión de entrenadores, comisionados deportivos, atletas y directivos del deporte en todas las instancias, sobre la necesidad de interiorizar, con el debido autoconvencimiento, que la asesoría médica y psicológica no se ciñe, como tradicionalmente se ha concebido, a tratar ocasionalmente a dichos atletas en su preparación, sino al trabajo sistemático en tal sentido, con todo el personal que de una u otra forma participan en el proceso.

En Cuba, la creación de los Centros Provinciales de Medicina del Deporte es una fortaleza que garantiza el control y seguimiento al atleta desde una visión multidisciplinaria. En la provincia Pinar del Río el CEPROMEDE cuenta con personal calificado (Médicos, Psicólogos, fisioterapeutas, enfermeras y otros) con una alta experiencia profesional que garantizan el trabajo con los API los cuales constituyen prioridad para el deporte de alto rendimiento y el organismo (INDER). Aun así, existen debilidades que dificultan este proceso, pues el espacio y condiciones físicas en las áreas deportivas no garantizan el desarrollo eficiente del trabajo multidisciplinario que desarrollan las triadas médicas con los API en el terreno. El déficit de equipamiento no permite desarrollar pruebas básicas de laboratorio y de terreno que conduzcan a un diagnóstico más específico e individualizado que fortalezca el proceso de intervención médica y psicológica en función del desarrollo óptimo del deportista. El seguimiento médico y psicológico a los API de los municipios es esporádico conduciendo no solo a insuficiencias en el diagnóstico sino a una atención limitada al mismo que dificulta la intervención y crea limitaciones en el proceso de entrega pedagógica por lo que es insuficiente la planificación y ejecución de acciones multidisciplinarias que garanticen la protección de la salud y preparación psicológica de los API ya que el proceso de intervención médica y psicológica que transcurre en el CEPROMEDE no propicia

de manera adecuada y suficiente el seguimiento y atención integral alos mismos, por lo que se hace necesario elevar el nivel de protección de la salud y la preparación psicológica para contribuir a su exitoso desarrollo y desempeño deportivo, teniendo en cuenta lo anterior se plantea el siguiente problema a resolver: *¿Cómo contribuir a elevar el nivel de protección de la salud y la preparación psicológica en los atletas perspectivas inmediatas de la provincia Pinar del Río?*

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar acciones multidisciplinarias integradoras que contribuyan a elevar el nivel de protección de la salud y la preparación psicológica en los atletas perspectivas inmediatas de la provincia Pinar del Río.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1- Determinar los fundamentos teórico metodológicos que sustentan el proceso de protección de la salud y la preparación psicológica de atletas perspectivas inmediatas.
2- Caracterizar biomédica y psicológicamente a los atletas perspectivas inmediatas de la provincia.
3- Elaborar acciones multidisciplinarias integradoras que contribuyan a elevar el nivel de protección de la salud y la preparación psicológica en los atletas perspectivas inmediatas de la provincia Pinar del Río.
4- Validar la efectividad del proyecto sobre la base de los logros que se alcancen por su aplicación**.**

Materiales y métodos

Para el desarrollo de la investigación se asume como método general *el Dialéctico-Materialista*, permitiendo el estudio del proceso de protección de la salud y la preparación psicológica de atletas perspectivas inmediatas de la provincia Pinar del Río, por medio de la fundamentación e integración dialéctica entre los métodos del nivel teórico y empírico, donde *la investigación acción*

participativa (IAP) se asume como enfoque que tiene como propósito no sólo la comprensión, interpretación y reflexión sino además la transformación de la realidad, como un proceso dialéctico de interacción teoría-práctica y práctica-teoría, entre conocimiento y acción, entre el proceso y el producto, entre el sujeto y el objeto.

Métodos Teóricos:

Histórico – Lógico, Análisis – Síntesis, Inductivo – Deductivo, Análisis de contenido.

Métodos Empíricos:

Observación, Análisis documental, Encuesta, Entrevista, Test psicométricos, Medición, criterio de especialistas y de usuarios

Métodos estadísticos:

SETPAD, SETRAVEN, SETBUTT, SETPOMS, SETLOERH, SETPRE

Desarrollo

La investigación se centra en la planificación de un proyecto dirigido a concebir una propuestade acciones multidisciplinarias integradoras que incluye el control, seguimiento e intervención médica, psicológica y fisioterapéutica para contribuir a la protección de la salud y preparación psicológica que favorezca el exitoso desempeño de los atletas perspectivas inmediatas de la provincia Pinar del Río, incluyendo no solo los API de la EIDE Ormani Arenado Llonch sino además a los de los municipios, creando las condiciones básicas para que los deportistas puedan competir al máximo nivel, en buen estado de salud y con mayores posibilidades de éxito.

A continuación, se muestra la propuesta de acciones a desarrollar teniendo en cuanta los principales resultados esperados.

RESULTADOS Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PRINCIPALES

Resultados Planificados	Actividades Principales
Estructuración, análisis y aprobación del proyecto por las instituciones participantes.	Consulta con los especialistas de las tres instituciones participantes para la estructuración y valoración de la utilidad y factibilidad del Proyecto.
	Presentación del Proyecto al Consejo Técnico Asesor del CEPROMEDE para su valoración.
	Aprobación del mismo por el consejo de dirección si así lo considera.
	Presentación del Proyecto a la Dirección Provincial de Deporte para su aprobación, si considera posible su materialización.
	Reunión de trabajo con todos los que inciden en el desarrollo del Proyecto, para la determinación de las funciones individuales y responsabilidades.
Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentanel proceso de protección de la salud y la preparación psicológica de atletas perspectivas inmediatas.	Revisión bibliográfica sobre protección de la salud y preparación psicológica de atletas.
	Análisis y síntesis de la información obtenida.
	Confección de resumen analítico con la información obtenida para la superación de los encargados de la protección de la salud y la preparación psicológica del atleta.
	Presentación del referido resumen analítico en las jornadas científicas y eventos científicos que se desarrollen.
	Patentizar el Proyecto.
Caracterización biomédica y psicológica de los atletas perspectivas inmediatas de la provincia	Determinación, por parte de los especialistas, de las pruebas médicas e instrumentos psicométricos que se utilizarán.

	Creación de un laboratorio de psicología para la caracterización del atleta.
	Realización de pruebas médicas y aplicación de instrumentos psicométricos correspondientes: SETPAD, SETRAVEN, SETBUTT, SETPOMS, SETLOERH SETPRE, Multitest, Fatigtest, reacciómetro, Observación, Encuesta, Entrevista, Mediciones, Composición Corporal, Somatotipo.
	Evaluación y transmisión de los resultados, no confidenciales, a los que inciden en la preparación de los API.
Elaboración y desarrollo de acciones multidisciplinarias integradoras con los atletas perspectivas inmediatas de la provincia Pinar del Río.	Análisis, por parte de los médicos y psicólogos de los resultados que se obtengan en la aplicación de las pruebas médicas e instrumentos psicológicos para determinar tratamientos a seguir.
	Programación y desarrollo del control biomédico correspondiente para cada API.
	Programación y desarrollo de la intervención psicológica para cada API incluyendo: Relajación, Visualización, Psicoterapia, Talleres, Charlas educativas, Reflexología, Proyección de videos educativos.
	Desarrollo de labor educativa sobre temas de salud para mejorar calidad de vida.
	Desarrollo de charlas sobre medicina natural y tradicional creando habilidades en los API sobre el uso de las plantas medicinales y sus principios activos en función de elevar el desarrollo deportivo.

	Control de stres y ansiedad mediante la estimulación de los 18 puntos de Alan en la medicina Natural y tradicional.
	Realización de siembras de MNT según prescripción médica.
	Realización de digitopuntura.
	Realización de Terapia Floral.
	Realización de masajes relajantes y estimulantes.
Validación de la efectividad del proyecto, sobre la base de los logros que se alcancen durante su aplicación (Investigación-acción)	Análisis de los resultados que en cada etapa del proceso de investigación acción se alcanzaron.
	Valoración sobre la efectividad del mismo por parte de atletas y entrenadores.
	Criterios, mediante encuestas, de la dirección técnica de la provincia.
	Aval de la Dirección Provincial de Deporte.

Conclusiones:

Mediante el presente proyecto se pretende dar solución a las debilidades que presenta el CEPROMEDE y la provincia en general en el proceso de preparación médica y psicológica de los API. Los impactos esperados son numerosos y abarcan:

- Publicación de artículos científicos nacionales e internacionales.
- Tesis de maestría y/o doctorado sobre diversos temas relacionados con la salud y preparación psicológica de los atletas.
- Superación, sistematización y ampliación de conocimientos de los recursos humanos.
- Innovación y racionalización de equipos necesarios y disponibles.
- Aumento de investigaciones y participación en los Fórum de base y provinciales.
- Utilización de la tecnología puesta a disposición del deporte propiciando resultados más precisos y economizando el tiempo.
- Aumento del rendimiento deportivo de los API.
- Desarrollo personal y espiritual del atleta.
- Incremento de la autoestima de los API.
- Ser fuente de motivación para el resto de los atletas en desarrollo.
- Fortalecimiento del trabajo de las triadas médicas.
- Fortalecimiento del proceso de entrega pedagógica.
- Seguimiento al API de los municipios.
- Adquisición de equipamiento para ejercer la medicina y la psicología deportiva.

Recomendaciones:

Se recomienda la aplicación del proyecto en los atletas perspectivas inmediatas de la Provincia y el desarrollo de investigaciones por los profesionales implicados desde las diferentes ciencias para elevar el fortalecimiento de la preparación de los atletas.

Bibliografía

- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.

-García, F.E. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas.* Editorial Deportes. La Habana. Cuba.

-González, L.G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. Guadalajara: Iteso.

-González, L.G. (2005). Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo. En Mendo, A. (Eds.) Psicología del Deporte Vol. I: Aplicaciones. Sevilla: Wanceulen.

-González, L.G. (2007). La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Yucatán: Editorial UADY.

-González, L.G. (2016 a) Mente y deporte I. Entrevista concedida a periodista de la Televisión Cubana. Programa Pasaje a lo desconocido. Disponible en www.youtube.com

-González, 2017. Sobre la salud de la Psicología deportiva cubana. Publicación JIT. Diciembre 2017. Disponible en www.inder.cu

-Gutiérrez, M., Amat, J. L., Ruiz, A. y Sanchis, C. (1994). La Respuesta Cardiaca como Medida de la Ansiedad en deportes de Riesgo. Revista de Psicología del Deporte, 3(2), 7-24.

-Labrador, F. J., Cruzado, J. A., Múñoz, M. (1995). Manual de técnicas de Modificación y terapia de conducta. Madrid: Ed. Pirámide.

-Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. J. y Nieto, G. (2002). Manual de Psicología del Deporte. Murcia: DM. Librero

-Olmedilla, A., Ortega, E., Abenza, L. y Boladeras, A. (2011). Lesiones deportivas y Psicología. Una revisión (2000–2009). Cuadernos de Psicología del Deporte, 11(1), 45-57.

-Petrosvki, A. (1980). Psicología general. Manual didáctico para los Institutos de Psicología. Editorial Progreso. Moscú.

COMPORTAMIENTO DE LAS LESIONES DE RODILLA EN DEPORTISTAS ESCOLARES ESPIRITUANOS

CONDUCT OF THE KNEELING INJURIES IN ESCOLARS SPORTSMEN

Dr. Raúl Valle Lizama, [1] Dr. José Alberto Luna Rodríguez-Gallo [2], Lic. Amaurys Raúl Valle Mencía, [3].

[1] Centro Provincial de Medicina del Deporte. Sancti Spíritus. Cuba. raulv@infomed.sld.cu

[2] Policlínico. Área Norte. Sancti Spíritus. Cuba.

[3]EIDE Provincial Lino Salabarría Pupo. Sancti Spíritus. Cuba.

RESUMEN

Las lesiones de la rodilla son cada vez más frecuentes debido a que esta articulación es responsable de múltiples funciones para la vida útil del ser humano. Las características de estabilidad y flexibilidad que presenta la misma necesitan de un funcionamiento armónico y complejo musculo tendinoso; ligamentoso, los cuales son los que se lesionan en primera instancia, aunque también son frecuentes en meniscos y rótula. El propósito de la investigación fue identificar las lesiones de la articulación de la rodilla en los atletas escolares de la EIDE provincial “Lino Salabarría Pupo” en el tiempo comprendido de septiembre del 2016 a julio del 2017. Se emplearon métodos del nivel empírico; la observación, la entrevista, la revisión de historias clínicas; del nivel teórico y del nivel estadístico. Las variables estudiadas fueron: sexo, edad, grupos de deporte, principales lesiones, nivel de conocimiento de métodos para evitar la lesión, tipo de tratamiento, modalidad de terapia, tiempo de exposición al tratamiento, evaluación del tratamiento. El estudio realizado permitió identificar como las principales lesiones de rodilla las tendinopatías, esguinces y osteocondritis. El 57.5% de los atletas desconocen los métodos para evitar lesiones de la rodilla.

Palabras claves: rodilla, lesiones, deporte.

ABSTRACT

The injuries of the knee are increasingly frequent because this joint is responsible for multiple functions for the lifespan of the human being. The characteristics of stability and flexibility that it presents require a harmonic and complex tendinous ligamentous muscle function, which are the ones that are injured in the first instance, although they are also frequent in meniscus and patella. The purpose of the investigation was to identify the knee joint injuries in the school athletes of the provincial EIDE "LinoSalabarríaPupo" from the time of September 2016 to July 2017. Empirical level methods were used; the observation, the interview, the review of medical records; of the theoretical level and the statistical level. The variables studied were: sex, age, sport groups, main injuries, level of knowledge of methods to avoid injury, type of treatment, modality of therapy, time of exposure to treatment, evaluation of treatment. The study made it possible to identify tendinopathies, sprains and osteochondritis as the main knee injuries. 57.5% of the athletes do not know the methods to avoid injuries of the knee.

Keywords: knee, injuries, sport

INTRODUCCIÓN

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática, que va dirigida a educandos y educadores desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Según R. Álvarez (1986) en el campo del Deporte de alto rendimiento en Cuba se ha logrado el perfeccionamiento de los programas deportivos en aras de buscar una mejor preparación física y psíquica de los atletas.

En nuestro país se ha logrado una conciencia del deporte sano, pero eso no implica que el atleta se encuentre expuesto a otros males, como son las lesiones múltiples, en dependencia al tipo de deporte que practique. Las lesiones traumáticas de la rodilla son las más frecuentes debido a que esta articulación más débil y compleja de lo que muchos creen. Es una articulación que permite

movimientos importantes para cualquier actividad en el ámbito deportivo (García y Alonso, 1990; Guyton, 2002).

La rodilla al ser la responsable de tantas funciones para la vida útil permite que sea más frecuente y grave, sus lesiones. Las características de estabilidad y flexibilidad que presenta esta articulación necesitan de un funcionamiento armónico y complejo musculo tendinoso; ligamentoso, los cuales son los que se lesionan en primera instancia, aunque también son frecuentes en meniscos y rótula.

Refiere R.Pafeffer (2002) que uno de los mayores inconvenientes en estas lesiones es la falta de claridad en el diagnóstico, las fracturas se detectan mediante radiografías, las lesiones de rótula y meniscos se identifican claramente, pero esto no sucede con las lesiones ligamentosas ya que la radiografía simple no permite detectar las lesiones de los tejidos blandos, solo se proporciona tratamiento de alivio sintomático del dolor y la inflamación, ordenando reposo, muletas, tratamiento fisioterapéutico y otros.

Es de utilidad para el entrenador, preparador físico, médico o fisioterapeuta que posea la información sobre las lesiones anteriores del deportista (historia clínica) y tener siempre a mano la ficha médica de cada uno.

El propósito de la investigación es identificar las lesiones de la articulación de la rodilla en los atletas escolares de la EIDE provincial “Lino Salabarría Pupo” de Sancti Spíritus.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación de tipo descriptiva transversal.Se seleccionó una población de 160 atletas escolares con lesiones traumáticas de rodilla pertenecientesa la EIDE provincial “Lino Salabarría Pupo” de Sancti Spíritus.La selección de la muestra se realizó con un método simple estratificado, en el tiempo comprendido de septiembre del 2016 a julio del 2017.

Para la recogida de la información se elaboró un modelo cuestionario, el que permitió recoger los datos necesarios en correspondencia con el objetivo de la investigación. También se emplearon métodos del nivel empírico; la observación, la entrevista, la revisión de historias clínicas y tarjetas de tratamiento; del nivel

teórico; el histórico-lógico, el analítico-sintético y elinductivo-deductivo y del nivel estadístico; el análisis porcentual.

Se procedió a hacer un pesquizaje de tipo simple estratificado agrupando los deportes en tres, en búsqueda de lesiones traumáticas de la rodilla en deportistas de alto rendimiento.

- Deportes con pelota
- Deportes de combate
- Deportes de resistencia y fuerza rápida

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación se muestran los resultados alcanzados(Anexo 1).

El **gráfico 1** representa el sexo de la población objeto de estudio donde se destaca que el 80% pertenecen al sexo masculino y el 20% al femenino. Esto se debe a que los grupos de deporte la mayoría son de sexo masculino y por lo tanto las lesiones tienen correspondencia. Otro aspecto que se tuvo en consideración fue la edad deportiva que como promedio está por encima de los tres años de experiencia.

El **gráfico 2** refleja la información de los grupos etáreos con respecto a la muestra donde se pueda observar que en la categoría de 10 a 11 años hay 18 lesionados que representan el 11.25% de la muestra.

En la categoría 11 a 12 años existen 32 sujetos lesionados constituyendo el 20% de la muestra. En la categoría 12 a 13 años hay 24 lesiones de rodilla, representando el 15% y finalmente existe un aumento de las lesiones en la categoría 13 a 14 años con 42 lesionados que representan un 26.25% y en la 14 a 15 años, 44 lesionados con un 27.5% de representatividad. Al realizar el análisis integral de este gráfico muestra como dato curioso que en la medida que aumentan los años de experiencia existen más posibilidades de lesiones, situación esta que se corrobora con la bibliografía consultada(Sánchez y Castro, 2015; Villaquirány otros, 2016; Martínez, 2017) ya que se plantea que a mayor edad hay un aumento en la dosificación de las cargas e intensidad del entrenamiento y además en la edad del estirón puberal y adolescencia donde el escolar presenta fisiológicamente torpeza motora.

El **gráfico 3** muestra los resultados obtenidos por grupo de deportes como se puede observar está establecido en tres que son los siguientes: Deporte de juego con pelotas (béisbol, baloncesto, fútbol, hockey y voleibol), Deporte de resistencia y fuerza rápida (Atletismo, Ciclismo, Pesas y Remo), Deporte de Combate (Judo, Lucha Libre, Lucha Greco-Romana, Karate-do y Esgrima).

Se destaca un ascenso en el aumento de lesiones desde los juegos con pelota hasta los deportes de combate donde este último representa el 40% de las lesiones de la rodilla, es decir de los 160 sujetos en estudio 64 de ellos pertenecían a deportes de combate. Esta situación se corrobora con lo planteado en la investigación, ya que la articulación de la rodilla es sumamente compleja y todos los movimientos que tengan un carácter brusco e incidan sobre la misma pueden ocasionar lesiones en cualquier momento, si tenemos en cuenta que los deportes de combate de hecho producto de su propia técnica llevan implícito un sobreesfuerzo de la articulación, entonces se puede inducir a una lesión pero además tal como señalan T. Sánchez y L. Castro (2015) se suman a ellos otros aspectos como pueden ser el no adecuado calentamiento, los ejercicios de estiramiento y la técnica correcta pueden traer como consecuencia una lesión para el atleta.

El **gráfico 4** representa los resultados obtenidos de las principales lesiones de los sujetos estudiados que en orden ascendente aparecen 19 sujetos con contusiones que representan el 11.8%, 26 atletas con osteocondritis que representan el 16.2%, 28 con esguinces que representan el 17.5% y las tendinopatías con 36 sujetos que representan el 22.5%. De menor representatividad se obtuvieron otras lesiones como es el caso de la sinovitis, condromalacia, lesiones meniscales y otras.

Si se tiene en cuenta que la mayor aparición de lesiones en los sujetos de estudio fue la tendinopatía, lo cual coincide con otras investigaciones,(Águila y otros, 2013; Sánchez y Castro, 2015; Villaquirány otros, 2016; Martínez, 2017)los factores que mayormente incidieron fueron los extrínsecos ya que de acuerdo a los datos obtenidos gran número de los atletas utilizan en su entrenamiento calzado inadecuado y en otro caso no existe una correcta planificación y

ejecución de calentamiento y estiramiento. Todo ello hace que esta patología incida con mayor frecuencia en los atletas en las edades tempranas que se han investigado.

En segundo lugar están los esguinces con un 17.5%, esto se debe a que como en el caso anterior esta articulación es compleja.

La osteocondritis son lesiones que se presentan con mucha frecuencia 16.25% debido fundamentalmente a las sobrecargas de entrenamiento, los esqueletos inmaduros, al ser de edad escolar; donde su maduración aún no ha culminado.

Con frecuencia significativa también se presentan las contusiones, por accidentes deportivos, difíciles de prevenir, ocupando el rango de un 11.8%

El **gráfico 5** representa los resultados de conocimiento de métodos para evitar la lesión.

Con respecto al conocimiento de métodos para evitar lesiones, el 42.5% de los encuestados, refieren conocer métodos para evitar lesiones y el 57.5% expresa que no conoce métodos, pero al tratar en términos de la medicina deportiva, profundizando con atletas y entrenadores se determinó que no son lo suficientemente conocidos métodos preventivos, tales como son el uso del calzado adecuado, calentamiento correcto, enfriamiento y estiramiento correcto. Esto se pudo constatar en observaciones hechas en el terreno.

Sesiones de entrenamiento visitadas 20

Dificultades detectadas		*%*
✓ Incorrecto Calentamiento	12	60
✓ Enfriamiento o Estiramiento Incorrectos	8	40
✓ Ambas dificultades	11	55

Al analizar los datos numéricos anteriores, podemos afirmar que al no realizar correctamente la etapa de calentamiento, enfriamiento o ambas, es lógico que se presenten todos los tipos de lesiones que se han analizado en esta investigación.

El **gráfico 6** representa el tratamiento médico definido para el paciente.

Fisioterapéutico: el 88.2%, es decir 141 atletas investigados han recurrido a este tipo de terapia, indicado por el deportólogo, ocurriendo con frecuencia el abandono de la terapia, se han detectado por observaciones empíricas, que la mayoría se

agravan en sus lesiones y esto conduce a bajas del entrenamiento deportivo, que redunda en su rendimiento.

Médico: el 83.7%, se refiere a medicación por vía oral, antinflamatorios y analgésicos, con mayor incidencia este último.

Quirúrgico: es el que menos se utiliza, ya que se procura evitar por todos los medios llegar a la cirugía, y es aquel atleta que abandona el tratamiento ya sea médico o fisioterapéutico con el consiguiente agravamiento de su lesión con lo cual hay que llegar a la cirugía, en el caso de Cuba con un gran desarrollo por la cirugía de mínimo acceso (artroscopia) lo cual lleva aún menos tiempo de convalecencia y una más rápida incorporación de la práctica deportiva; se cuenta con centros especializados en medicina del deporte, en estrecha coordinación con hospitales de rehabilitación, donde radica personal altamente calificado.

La modalidad de terapiamás empleada fue la magnetoterapia que tiene la ocurrencia de un 85% de utilización, es una terapia que tiene como efectos fundamentales, analgésica, antinflamatoria y regeneradora de tejidos. Con grandes resultados en el tratamiento de lesiones deportivas, muy recomendado por su eficacia y rapidez de recuperación.

La hidroterapia con un 80%, la cual utiliza el agua con fines terapéuticos a determinadas temperaturas térmicas, logrando mejorar la vascularización neuromuscular, así como la amplitud de los arcos articulares, favoreciendo la mecánica fisiológica de la articulación, buscando la analgesia y la eliminación de contracturas musculares, lo que busca que el paciente pueda entrenar su marcha para buscar mejor biomecánica de la misma.

También se empleó la kinesiología con un 48.7%, esta es una terapia basada en el movimiento articular, buscando la elongación y estiramiento muscular, evitando contracturas, mejorando el estado neuromuscular de la estructura anatómica a tratar.

El **gráfico 7** representa el tiempo de exposición al tratamiento, donde se puede observar que entre 10–15 días de tratamiento el 46.8% logró recuperarse. Esto coincide con la literatura revisada que plantea que el tejido dañado ante una lesión logra su recuperación luego del tratamiento en este período de tiempo.

En la investigación el 13.7% empleó de 15 a 30 días de tratamiento, en los casos de patologías que requirieron de mayor tiempo por no haber una evolución favorable.

El **gráfico 8** muestra el nivel de recuperación luego del tratamiento.

Satisfactorio: 47.6%, en la cual los síntomas y signos que precedieron la lesión desaparecieron en los primeros 15 días, donde nos revela que el tratamiento impuesto a estos atletas es eficaz.

No satisfactorio: 40.6%, debido a que persistieron algunos síntomas y signos por el inadecuado seguimiento del tratamiento y abandono total del mismo; la no sistematicidad en el tratamiento indicado.

Ineficaz: 11.8%, persisten los síntomas que preceden la lesión llevando al atleta a un tiempo más extenso para su recuperación incluso hasta llegar a la intervención quirúrgica.

CONCLUSIONES

- ✓ Las principales lesiones traumáticas detectadas fueron las tendinopatías, esguinces y osteocondritis.
- ✓ El 57.5% de los atletas investigados desconocen los métodos para evitar lesiones de la rodilla.
- ✓ El 88.1% de los atletas lesionados recibió tratamiento médico-fisioterapéutico y el resto quirúrgico
- ✓ El tiempo de exposición al tratamiento fue entre 10 y 15 días, favorable para un 46.8%

BIBLIOGRAFÍA

Águila G, Delgado R, Bermúdez A, Suárez P, Rosell M.(2013). Atención segura a lesiones de rodilla en atletas. *Finlay*, 3(1),[aprox. 6p]. Recuperado de: http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/168

Álvarez Cambra R, Murlada Rodríguez R. (1986). *Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia*, Tomo II, Editorial Pueblo y Educación, 138-148

García Expósito L, Alonso López R. (1990). Guía de Estudio de Cultura Física Terapéutica, Departamento Médico Biológico, La Habana.

Guyton A. (2002). Nervio y músculo Parte III. Tratado de Fisiología Medica, T1,7ma Ed. Editoria La Habana,125-168

Martínez Estupiñán Lázaro.(2017). Lesiones deportivas en niños atletas. Estudio de veinte años. *Medisur*, 15(6), 819-825. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000600010&lng=es.

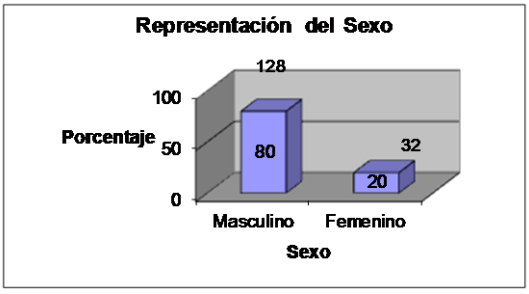
Pafeffer Ronald. (2002). Las Lesiones Deportivas, Editorial Paidotribo 3era edición.

Sánchez, T. Castro, L. (2015). Lesiones deportivas de las categorías mayores del club de patinaje Tequendama de Bogotá. *RevMovCient*, 9(1), 21-32. Recuperado de:http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a14.pdf

Villaquirán AF, Portilla-Dorado E, Vernaza-Pinzón P.(2016). Caracterización de la lesión deportiva en atletas caucanos con proyección a Juegos Deportivos Nacionales. *Rev Univ. Salud*, 18(3),541-549. Recuperado de: http://dx.doi.org/10.22267/rus.161803.59

ANEXO 1

Gráfico 1Gráfico 2



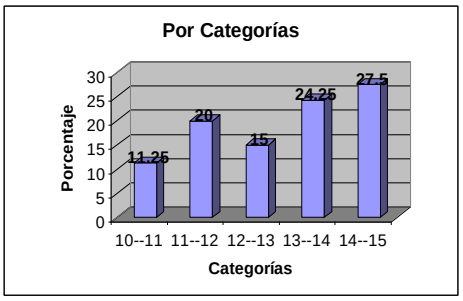
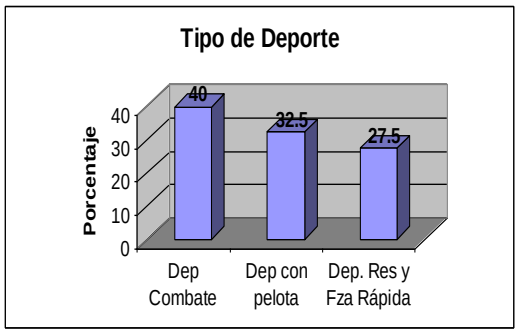


Grafico 3Gráfico 4



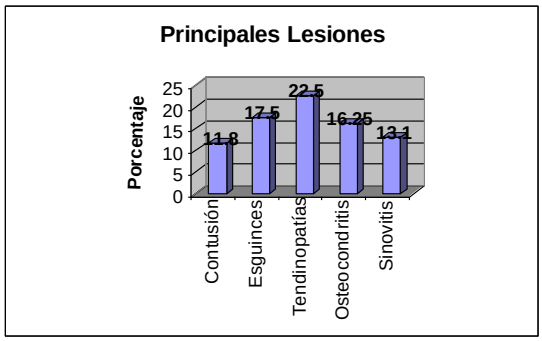


Gráfico 5Gráfico 6



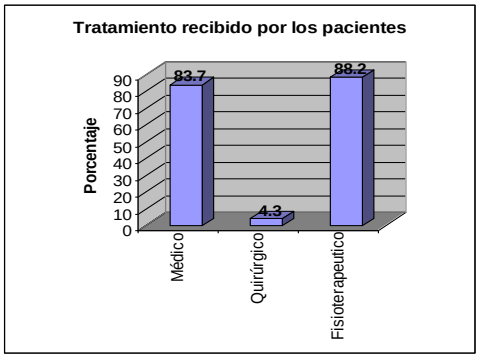
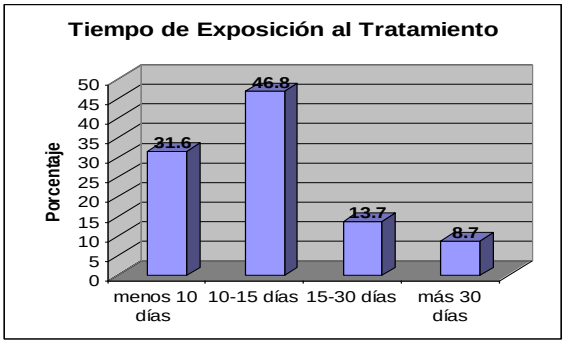
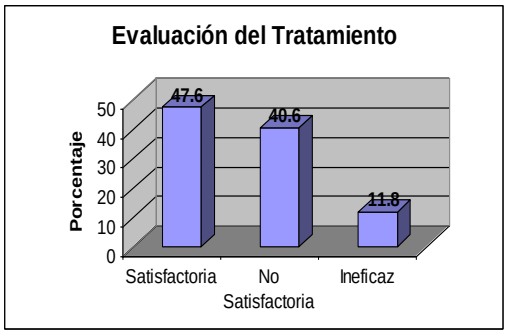


Gráfico 7Gráfico 8





DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y EDADES TEMPRANAS DEL ALTO RENDIMIENTO EN DEPORTES DE COMBATE

Autores: Dr. C. Ángela González Padrón, angelag@uclv.cu,
Dr. C. Yudaymis Rodríguez Sosa
Dr. C. Moraima Barroso Palmero
Dr. C. Alberto B. Sánchez Oms

Centro de Estudios de Cultura Física y Deporte,
Facultad Cultura Física, UCLV. Villa Clara, Cuba

Resumen:

El desentrenamiento deportivo en edades tempranas del alto rendimiento en deportes de combate, constituye un tema poco abordado en la actualidad, sin embargo cada curso escolardeportistas juveniles de deportes de combate culminan su vida deportiva en la EIDE(Escuela Integral Deportiva Escolar) y luego muestran problemas de salud por no desentrenarse. En este estudio se plantea como objetivo analizar el tema desde la preparación deportiva y plantear aspectos conceptuales de la preparación en estos deportistas hacia el desentrenamiento por la importancia educativa del tema. Mediante métodos teóricos, el análisis de documentos y de tablas, se reflexiona sobre las bajas de la EIDE y sus causas en estas edades. Se consideran varios conceptos de desentrenamiento deportivo necesarios para abordar con los entrenadores y docentes de la EIDE.

Palabras clave: desentrenamiento deportivo, edades tempranas.

Summary:

The sport detraining in the early ages of high performance is a topic that is currently little discussed; however, many young sportsmen and sportswomen who complete their sporting life in the EIDE (EscuelaDeportivoEscola Escolar) and then show health problems by do not untrain. In this study, the objective is to reflect on the subject from sports training and propose answers derived from experience and theory. Through theoretical methods and document analysis, the structure of sports preparation in these ages is debated, fundamental concepts were highlighted and enriched in light of the educational focus of the topic. The educational pedagogical context for the sport detraining was analyzed and the actions of a strategy for the preparation of the

socializing agents were proposed so that they can educate towards the sports detraining to the EIDE athletes.

Introducción

En la preparación deportivala finalidad es alcanzar un estado de disposición del deportista para los logros, este es dinámico y complejo, se caracteriza por el nivel alcanzado en la capacidad física y psíquica, donde se destaca su resiliencia (Reche, Tutte y Ortín, 2014) ante los problemas (disposición física y psíquica) y el grado de perfeccionamiento de los indispensables hábitos y habilidades (disposición técnica y táctica) que adquiere durante el entrenamiento deportivo.

En los deportes de combate, en particular en el Karate-do, el Judo, el Taekwondo, el Boxeo y la Lucha,los aspectos anteriores se agudizan por las características de rapidez táctica, interacción corporal con el otro, uso de la fuerza y la técnica para la supremacía, anticipación constante, percepciones especializadas en función de vencer en relación directa con el contacto y roce con el adversario, así como una capacidad de recuperación respiratoria elevada. Por tanto todos los sistemas de órganos sufren un elevado estrés ante las cargas que reciben los deportistas, lo cual si bien avala un entrenamiento fuerte, riguroso, también permite inferir un desentrenamiento indispensable, sistemático, riguroso y adecuado a la individualidad.

Matvéev (1985) advierte sobre la preparación deportiva desde una perspectiva integradora en relación con la actividad deportiva, sin embargo, en sus postulados no avistaal retiro y al desentrenamiento como un componente de la preparación del deportista.La preparación del deportista, en su sentido más amplio hay que considerarla como su propia vida, la cual transita por diferentes etapas y fases iniciándose con los primeros pasos del deportista en la actividad del músculo, y culminando un tiempo después de su retiro como atleta activo, una vez que haya cumplido cabal y satisfactoriamente su proceso de desentrenamiento. Al prepararse para este momento evitaría todos los cambios en su organismo, en particular los fisiológicos (Ronconi y Alvero, 2017).

Sobre este tema Rabassa (2008) realizó una comparación sobre la frecuencia cardiaca entre deportistas de la Escuela Integral Deportiva Escolar (EIDE) y la Escuela Superior

de Perfeccionamiento Atlético (ESPA) de las categorías deportivas 11-12 años, 13-14 años y 15-16 de la disciplina deportiva de triatlón, con sujetos no entrenados de las mismas edades. Al comparar el estado de los parámetros cardiovasculares en diferentes etapas de la preparación deportiva detectó que el comportamiento de la frecuencia cardiaca en ambos sexos tuvodiferencias significativas en este parámetro con valores en todos los casos al final de la preparación especial, por debajo de los 60 latidos por minuto, lo cual señala que en la exploración física de un deportista de resistencia el hallazgo más común es la bradicardia sinusal (frecuencia cardiaca por debajo de 60 latidos por minuto) en reposo, considerada como un signo de adaptación al entrenamiento de tipo aeróbico.

De igual manera al analizar variables que indican adaptaciones morfológicas como el diámetro anteroposterior de la aurícula izquierda, se constata un incremento progresivo del diámetro de esta cavidad cardiaca a medida que progresa la preparación deportiva, con diferencias significativas en las tres categorías estudiadas en ambos sexos, los máximos valores del diámetro de la aurícula izquierda se aprecian al final de la preparación especial(Rabassa, 2008).

Resulta evidente que los deportistas exponen su organismo a constantes adaptaciones morfofuncionales y cardiovasculares (García, Sánchez, Pérez, Izquierdo e Izquierdo, 2010) donde los resultados pueden ser trágicos si no se atienden a tiempo y se aminoran las consecuencias. Lo que conduce al problema científico: ¿Cómo se comporta el desentrenamiento deportivo en edades tempranas del alto rendimiento en deportes de combate?Debido a ello se plantea como objetivo de este estudio, reflexionar acerca de la necesidad de la preparación de los deportistas en edades tempranas del alto rendimiento en deportes de combate para, una vez culminada su vida activa en el deporte, realicen programas de desentrenamiento deportivo.

Materiales y métodos.

Se utilizan métodos como el analítico sintético, el inductivo deductivo y el enfoque sistémico mediante los cuales se abordan conceptos ya trabajados en investigaciones anteriores para contextualizarlos al desentrenamiento en edades tempranas del alto rendimiento, tambiénel análisis de documentos como el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD). El enfoque de la investigación es mixto, se

establecen relaciones conceptuales sobre el fenómeno que se estudia y se llevan a estas edades, se analizan tablas con datos sobre los deportistas que causan baja de la EIDE de Villa Clara con edades entre 6 y 18 años de los cursos 2014-2015 y 2015-2016.

Desarrollo.

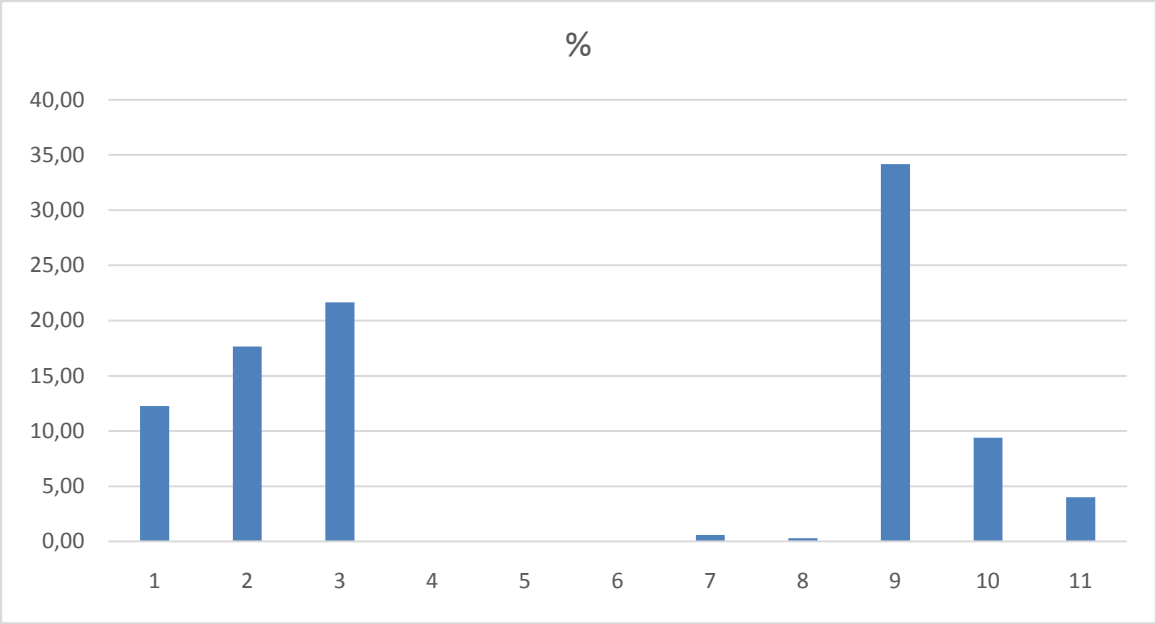
Para describir el fenómeno se tomaron las tablas de las bajas de los deportistas de la EIDE de Villa Clara, de los cursos 2014-2015 y 2015-2016, en las que se constatan como causas de las bajas: 1-por voluntad propia del deportista, 2-baja técnica cuando no se desarrolla técnicamente y no tiene resultados, 3-cambio de enseñanza cuando los deportistas pasan a otro tipo de escuela, 4-deserción porque abandonan su deporte, 5-matrimonio en edades mayores de 16 años, 6-emigración a otro país, 7-prescripción facultativa, 8-indisciplinas, 9-fin de la categoría, 10-promoción a Centros de alto rendimiento (CEAR) y 11-problemas docentes.

En este análisis se constata que las causas de bajas que más prevalecenson las señaladas con los números 1,2, 3, 9, 10 y 11 en ambos cursos escolares, teniendo las restantes una menor incidencia enlas bajas. Si se analiza con enfoque educativo se aprecia que las bajas por voluntad propia, baja técnica y cambio de enseñanza (1, 2 y 3) se relacionan con aspectos tanto motivacionales, afectivos y cognoscitivos, como técnico-tácticos, de preparación física y otros, que deben desarrollarse durante el entrenamiento deportivo. Causas que se relacionan con la dirección del proceso por parte de los entrenadores.

Las bajas por fin de categoría y promoción al CEAR, se relacionan con las estrategias actuales que se aplican en el Sistema de Enseñanza Deportiva en Cuba, siendo los más afortunados los que continúan en el alto rendimiento y promueven al CEAR. Los que causan baja por problemas docentes, es decir, dificultades académicas en su aprendizaje, muestran un aspecto que apunta a la necesidad de la atención personalizada a estos deportistas por los docentes de la escolaridad en estrecho trabajo con los entrenadores, ya que las cargas físicas pueden provocar fatiga y esto afecta la atención en clases y la comprensión del contenido de las asignaturas.

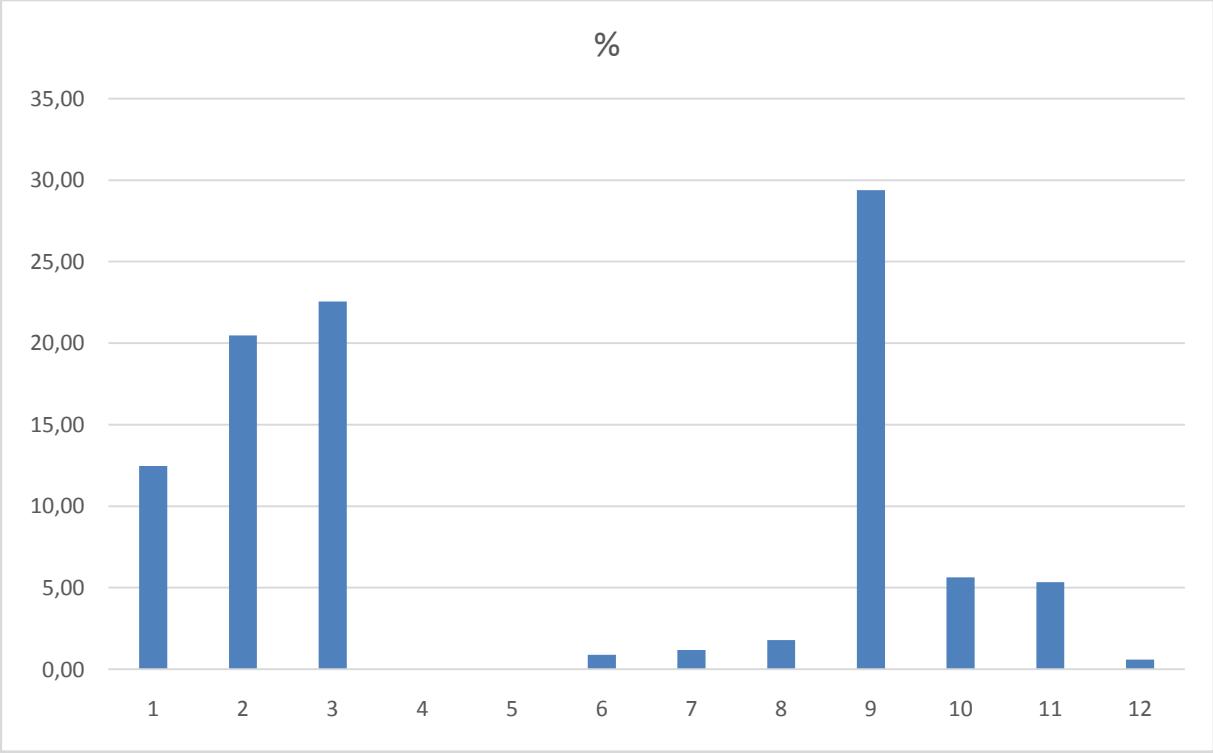
Sin dudas son muchos los que culminan su vida activa en el deporte por diferentes causas y se van sin haber sido preparados ni educados para enfrentar su desentrenamiento deportivo.

Datoscon % de causas de las bajas de la EIDE, curso 2014-2015.



1-Voluntad propia; 2-Baja técnica; 3-Cambio de enseñanza; 9-Fin de categoría; 10-Promoción al(CEAR); 11-Problemas docentes.

Datos con % de causas de las bajas de la EIDE, curso 2015-2016.



1-Voluntad propia; 2-Baja técnica; 3-Cambio de enseñanza; 9-Fin de la categoría; 10-Promoción a CEAR; 11-Problemas docentes.

En la bibliografía consultada y en los Programas de Preparación Integral del Deportista (PIPD) de los diferentes deportes consultados, no se constatan conoce de antecedentes en el tema de la preparación de los deportistas desde el propio entrenamiento para su futuro desentrenamiento deportivo, lo que evidencia limitaciones en estos programas que centran su atención en la preparación deportiva y no ofrecen opciones para que el entrenador enfrente este nuevo reto.

Educar al deportista independientemente del nivel que alcancen en su preparación deportiva, para enfrentar el reto del desentrenamiento, humaniza el entrenamiento, coloca al atleta en el centro del proceso y atiende el principio de la sostenibilidad en el deporte, Santana (2009, citado por Barroso, 2011) que atiende al atleta no solo en su etapa de esplendor sino también una vez que se retiren del deporte activo. Educar a los deportistas hacia este último momento, significa no solo instruirlos en conocimientos al respecto, sino también concientizarlos, formar actitudes en pro de su desentrenamiento, despertar en ellos motivaciones para esta etapa y elementos afectivos como sentimientos y estados de ánimo en aras de cuidar su salud y mantenerse en buena forma física y mental.

Se tiene en cuenta el desentrenamiento deportivo como proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento, pero que, de ninguna forma, significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico (Alonso, 2001). Al respecto Aguilar (2009) lo concibe como proceso pedagógico basado en fundamentos científicos y Barroso (2010) establece los indicadores para la caracterización del retiro deportivo como criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo. Por su parteMayo (2013) lo conceptualiza como el proceso pedagógico de la preparación deportiva, que se proyecta con el objetivo de la readaptación descendente de las cargas, en armónica unidad de componentes psicológicos, fisiológicos y sociales, preservando un estado satisfactorio de disposición atlética (ESDA) para afrontar las exigencias del contexto actual.

El deportista de combate al estar educado hacia el desentrenamiento aprende la importancia de un correcto calentamiento, una buena preparación general, una

adecuada aplicación de elementos técnicos-tácticos, buena recuperación, otros. Al prepararse evita las consecuencias del estrés físico, fisiológico, y psicológico, ya que la continua carga provoca una mayor predisposición para sufrir lesiones y enfermedades por el enorme desgaste al que está sometido (García, Cancela, Olveira y Mariño, 2008). Al estar en función de realizar acciones para enfrentar los riesgos de su deporte (Zamora, 2014) estará expresando su disposición y actitud psicológica como tendencia de la personalidad del deportista a valorar y manifestar prácticas beneficiosas a lo largo de su preparación deportiva y, luego de culminada, tener conocimiento de causa de cómo continuar cuidando su organismo.

Conclusiones

Los documentos que norman la preparación del deportista de combate no incluyen orientaciones relacionadas con la preparación y educación de los deportistas para su futuro desentrenamiento.

Recomendación:

Se hace necesaria la educación de los deportistas de combate que culminan su vida activa en el deporte hacia el desentrenamiento deportivo, para garantizar su salud para el futuro.

Referencias.

-Aguilar Rodríguez Edita Madelin (2009) *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite*. Tesis doctoral, C.H. UCCFD.

-Alfonso, J. (. (2005). 2 de septiembre de 2005.). *El retiro deportivo* de Wilson Kipketer. LaHabana. Cuba. Revista Cubana Bohemia .

-Alonso L, R. F. (2000). *La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo: Teoría o Hipótesis.*lectronicVersion]. Retrieved Consultado en septiembre del 2006 from Disponible en: http://wwwefdeportes.com.

-Alonso, R. F. (2007). *Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias*. Revista Digital - Buenos Aires.

-Barroso Palmero Moraima (2011) *Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento*. Tesis doctoral no publicada, V.C. UCCFD.

-Colectivo de autores (2013-2016) *Programa de Preparación del Deportista*. Editorial Deportes.

-García García O., Cancela Carral J.M., Olveira Núñez E. y Mariño Torrado R. (2009) *¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento de un estado saludable del deportista?* Revista internacional de ciencias del deporte, volumen v - año v Páginas: 19-31 ISSN:1885-3137 Nº 14 - Enero - 2009

- Garcia-Pallares J. Sanchez-Medina L., Esteban Pérez C., Izquierdo-Gabarren, M. y Izquierdo M. (2010) *Physiological Effects of Tapering and Detraining in World-Class Kayakers*, Medicine & Science in Sports & Exercise, 42 (2010), 1209-14.

-Mayo Abrahams Modesta (2013) *Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo,* Tesis Doctoral. UCCFD, La Habana.

- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. Editorial Ráduga.

- Rabassa Pérez de Callejas M. L. (2008) *Estudio de la frecuencia cardiaca de deportistas de la EIDE y la ESPA de las categorías deportivas 11-12 años, 13-14 años y 15-16 de la disciplina deportiva de triatlón*, Tesis Doctoral no publicada, UCCFD, V.C.

- Reche García R., TutteVallerino V. y José Ortín Montero P. (2014) *Resiliencia, Optimismo yBurnour en Judokas* De Competición Uruguayos, Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9 (2014), 271-86.

- Ronconi M. y Alvero-Cruz J. R. (2017) *Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento*. Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Departamento de Fisiología Humana y Educación Física y Deportiva. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga, consultado en: http://www.apunts.org 11/01/2017.

-Zamora Castro Rolando (2014) *El desentrenamiento deportivo* EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 191, Abril de 2014. http://www.efdeportes.com/

EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA COMPENSAR ALTERACIONES POSTURALES EN ATLETAS DE LUCHA LIBRE.

Autores: MSc. Alina Maria Morejón Díaz
Dr.C. Luis René Quetglas González
Lic. Juankiel Pulgarón León

Pinar del Río, Cuba

Resumen:
El trabajo que se presenta hace referencia a la importancia de tener un control de las alteraciones posturales que pueden apreciarse en atletas de lucha libre de 11– 12 años; especialmente por la edad de estos atletas. Su objetivo se encamina a proponer ejercicios terapéuticos para la compensación de las alteraciones posturales, tratadas desde la planificación de la preparación física, partiendo de indicaciones como las posiciones y movimientos convenientes, objetivos del tratamiento y ejercicios para cada deformidad; atendiendo las características individuales. Para la realización de la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos lo que posibilitó concluir que la adopción de posturas incorrectas durante el entrenamiento y el uso intensivo de los sistemas osteomioarticular y locomotor incide en la ocurrencia de alteraciones de la postura que repercuten negativamente en el accionar de los atletas objeto de estudio, destacándose en ellos escoliosis, cifosis y rodillas varas de ahí que sea necesario su compensación y/o corrección desde el entrenamiento de la preparación física; por lo que se recomienda la aplicación de los ejercicios terapéuticos propuestos para constatar su efectividad con el fin de extender el estudio a otras categorías.
Palabras Claves: Ejercicios terapéuticos, alteraciones posturales, lucha libre.

Therapeutic exercises to compensate postural alterations in free fighter athletes.
Summary:
The work presented refers to the importance of having control of the postural alterations that can be seen in 11-12 year old wrestling athletes; especially because of

the age of these athletes. Its objective is to propose therapeutic exercises for the compensation of postural alterations, treated from the planning of the physical preparation, starting from indications such as the positions and convenient movements, treatment objectives and exercises for each deformity; attending to the individual characteristics. To carry out the research, theoretical, empirical and statistical methods were used, which made it possible to conclude that the adoption of incorrect postures during training and the intensive use of the musculoskeletal and locomotor systems affects the occurrence of postural alterations that negatively impact on the actions of the athletes under study, highlighting in them scoliosis, kyphosis and knees rods, hence its compensation and / or correction from the training of physical preparation; therefore, the application of the proposed therapeutic exercises is recommended to verify its effectiveness in order to extend the study to other categories.
Key words: Therapeutic exercises, postural alterations, wrestling.

INTRODUCCIÓN:

Las desviaciones posturales adquiridas por desequilibrios musculares comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continua desde edades tempranas de posturas inadecuadas. Varios autores (Turek, 1982; Álvarez, 1986; Popov, 1988; Anderson, 1999; Hazebrock, 1992; Lowet, 1999; Maslo, 1996 y Molano, 2004) coinciden en plantear en que si las desviaciones postulares no son corregidas a tiempo, perduran durante toda la vida del sujeto, provocando cambios estructurales y fisiológicos progresivos, que pueden repercutir de forma negativa en órganos y sistemas, reduciéndose su expectativa vital. Además, pueden tener lugar afectaciones en la estética de su figura.

Según plantean González y Cañedo (2005)"los entrenadores deportivos son también educadores, formadores de futuras generaciones, es por eso que en cada entrenamiento deben reflejarse y cumplirse los objetivos y tareas generales de la educación, desarrollando hábitos de conducta correctos".

La evaluación postural es una de las maneras más útiles de valorar el estado de la salud global y es necesaria desde la niñez para prevenir trastornos importantes en edad adulta. *Olaru (2006)*

Este elemento reafirma la importancia de su realización y estudio sobre todo en la Lucha libre ya que es un deporte en el que se conjugan dentro de su preparación una serie de factores bio-psicológicos que determinan su aprendizaje y posterior rendimiento, tales como; la técnica a ejecutar y las capacidades condicionantes y determinantes a desarrollar (Resistencia, fuerza, rapidez, coordinación, movilidad), las cuales conllevan una alta carga de entrenamiento que permiten al organismo de los atletas una adaptación de su equilibrio homeostático a los niveles competitivos exigidos. *Sisto Romero (2009)*

En un diagnóstico exploratorio se evidenció la presencia de alteraciones posturales tales como Escoliosis lumbar izquierda; Escoliosis dorsal izquierda; rodillas varas, espalda cifótica en los atletas de lucha libre de 11-12 años, por lo que los autores se propusieron como objetivo: proponer ejercicios terapéuticos para la compensación de las alteraciones posturales en la planificación del entrenamiento deportivo de los atletas de Lucha Libre de 11-12 años.

MATERIALES Y MÉTODOS:

El trabajo se desarrolló haciendo una recopilación de teorías sobre alteraciones posturales en general y específicamente en el deporte de lucha, realizando un examen postural para detectar las deformidades presentadas en los atletas estudiados y seleccionando ejercicios terapéuticos para la corrección y/o compensación de las deformidades encontradas, se hace también un estudio teórico-práctico y metodológico del deporte de lucha para conocer en qué parte de la unidad de entrenamiento es más factible realizar los ejercicios.

Los métodos empleados fueron:

Del nivel teórico: Análisis-Síntesis: En el análisis de los aspectos que se deben tener en cuenta para compensar las alteraciones posturales que se presentan en los atletas que practican la lucha libre de forma tal que se puedan incluir en la preparación física durante el entrenamiento deportivo. Inductivo-Deductivo: En las inferencias del papel de los ejercicios terapéuticos dentro de la planificación de la preparación física de forma tal que contribuyan a la compensación de las alteraciones posturales según las características individuales de cada atleta. Histórico-Lógico: En el estudio de las alteraciones posturales más frecuentes en los atletas de lucha libre, los antecedentes así como los ejercicios terapéuticos más asequibles a planificar para el entrenamiento de la preparación física.

Del nivel empírico: Entrevista: A los entrenadores con el fin de constatar el conocimiento de cómo tratar las alteraciones posturales durante el entrenamiento deportivo. Medición: En la realización del examen postural, efectuado a las 9:00 a.m. en un local amplio, ventilado e iluminado, cumpliendo con las exigencias de privacidad. Trabajo con documentos: En el establecimiento de los ejercicios terapéuticos a planificar en el entrenamiento de la preparación física según programas de gimnasia correctiva e indicadores específicos de la preparación del deportista para las edades objeto de estudio. Como métodos estadísticos: estadística descriptiva, en la elaboración primaria de los datos, o sea, permitió consolidar los datos arrojados en los diferentes instrumentos empleados, con su posterior procesamiento para su información, empleando como técnica estadística el cálculo de cantidades relativas (%).

DESARROLLO:

Como resultados en el examen postural realizado se obtuvo la presencia de alteraciones posturales como: espalda cifótica 83,3 %, escoliosis lumbar izquierda y derecha 23 % y rodillas varas 19 %.

Se entrevistaron a 6 entrenadores, de los cuales más del 50 % tienen más de 10 años de experiencia trabajando en el deporte de lucha libre, obteniendo la siguiente información: 4 de ellos no tienen conocimientos sobre deformidades, lo que representa el 66,66 % de los entrevistados. El 80 % de los entrevistados desconoce las causas que pueden originar las deformidades en el deporte de Lucha Libre

Teniendo en cuenta los resultados del estudio exploratorio realizado, se establecen ejercicios terapéuticos, que tiene como finalidad: compensar las alteraciones posturales de los atletas de lucha libre partiendo de la planificación de la preparación física, atendiendo a sus individualidades.

Para realizar los ejercicios terapéuticos se tendrá en cuenta 3 etapas: adaptación, Intermedia y mantenimiento.

La etapa de adaptación tiene como objetivo: transformar la estructura del cuerpo de manera progresiva, estimulando el sistema muscular. Tiene una duración de 8 semanas, con una frecuencia de 3 veces semanales, una intensidad del 60 % y una duración de 40 minutos. Como contenido se proponen: ejercicios de desplazamientos variados, ejercicios de flexibilidad general y específico, control postural sin implementos, ejercicios de respiración.

La etapa de intermedia tiene como objetivo: fortalecer los músculos de la espalda, en especial la zona dorsal del tronco, a través de movimientos progresivos, considerando las particularidades físicas de cada paciente. Tiene una duración de 12 semanas, con una frecuencia de 5 veces semanales, una intensidad del 70 % y una duración de 60 minutos. Como contenido se proponen: ejercicios de desplazamientos sobre obstáculos, ejercicios de flexibilidad general y específico, control postural con y sin implementos, ejercicios específicos con y sin ligas y ejercicios de respiración.

La etapa de mantenimiento tiene como objetivo: mantener las transformaciones fisiológicas y motoras, en especial de la zona dorsal del tronco, de acuerdo a las

ganancias físicas alcanzadas, mediante la aplicación de ejercicios variados terapéuticos. Tiene una duración de 12 semanas, con una frecuencia de 5 veces semanales, una intensidad del 70 % y una duración de 60 minutos. Como contenido se proponen: ejercicios de estiramiento, ejercicios de flexibilidad general y específico, control postural con y sin implementos, ejercicios específicos con y sin ligas, de tonificación muscular y ejercicios de respiración.

En cada etapa se debe comienza con 4 o 5 repeticiones, aumentando gradualmente hasta llegar a las 15 o 20 repeticiones, según las características individuales de los atletas.

Indicaciones Metodológicas generales.

Vigilar una correcta postura, durante las sesiones y establecer orientaciones para el hogar.

Supervisión directa del entrenador, cuya presencia es imprescindible para conseguir los objetivos propuestos.

En caso de presencia de dolor de espalda sugerirle solo el acondicionamiento neuromuscular y estiramiento.

Usar una vestimenta adecuada o cómoda para realizar los ejercicios.

En los desplazamientos se considera en terrenos llanos, con grama o colchonetas.

El estiramiento debe realizarse sin llegar a sentir sensación de dolor.

Los ejercicios deben ser de bajo impacto.

Los ejercicios deben realizarse preferiblemente en horarios de la mañana o la tarde.

No realizar ejercicios en ayunas.

CONCLUSIONES:

Después de analizado los resultados del trabajo se llegó a las siguientes conclusiones:

En el análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos relacionados con las alteraciones posturales en el proceso de preparación física de los atletas de lucha libre se evidenció que la adopción de posturas inadecuadas pueden provocar cambios en la postura.

En el estudio exploratorio de las alteraciones posturales de los atletas de lucha libre de 11 – 12 años, se constató que el mayor por ciento de los atletas presentaron espalda cifótica así como la presencia de escoliosis lumbar izquierda, escoliosis lumbar derecha y rodillas varas lo que implica su atención desde el entrenamiento deportivo con vistas a su corrección y/o compensación.

Se seleccionaron ejercicios terapéuticos partiendo de indicaciones para cada alteración postural presentada en los atletas de lucha libre de 11 – 12 años, especificado etapas, objetivos de tratamiento y vías para aplicarlos durante la planificación de la preparación física, de forma tal que contribuyan a su compensación.

Teniendo en cuenta las conclusiones se recomienda:

Aplicar los ejercicios físicos terapéuticos propuestos para constatar la efectividad de los mismos.

Extender el estudio a otras categorías y otros deportes.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA:

Ascuy, M.Z. (2003) Estudio postural de escolares de quinto grado del seminternado Conrado Benítez del municipio Pinar del Río. Simposio Internacional de Actividad Física Terapéutica y Educación Especial. La Habana.

Athara, S. et al (1999) The effect of aerobic training in girl with idiopathic scoliosis, second J. Med. Sea Sport. Feb, 9(1): 36-40.

Converso, G. y Korel, M. (1999) Estándar de tamizaje para trastornos posturales en infantes. Memorias. Congreso Argentino de Ortopedia y Traumatología. Pág.16.

Gómez, M.T. e Izquierdo E. (2003) La actitud postural en el escolar una propuesta de trabajo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 9, Nº 60, mayo del 2003. http://www.efdeportes.com/efd60/postura.htm

Gómez Valdés, A. (2004). Material de Consulta sobre deformidades posturales. Material impreso. Pinar del Río.

González, J.L. y Martínez J. (2004) El dolor de espalda y los desequilibrios musculares. Rev.inst.med.cien.act.fis.deporte, número 13, marzo 2004. Consultado 29 de marzo del 2004.

Hernández Corvo, R. (1989). Morfología funcional deportiva: sistema locomotor. Barcelona: Paidotribo.

Hernández González, R., Aguilar Rodríguez, E. M (Coord.) y colectivo de autores. (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I. la Habana: Deportes.

Hernández, R. y Hernández, E. (2002) Alteraciones Ortopédicas frecuentes. Revista Médica de Santiago de Chile. RMS. Pág. 7-14.

Nacusi, E. E. (2000) La preparación física. Lecturas: Educación Física y Deportes (EFDeportes.com), 27(5), 1-4. http://www.efdeportes.com.

Postura (2005). Clases de Kinesiología. Tema 2, Formato digital.

Programa de preparación del deportista, Lucha Libre. Presentación en power point.

Rolle, G. Programa de Preparación del Deportista, Lucha Libre y Grecorromana. Comisión Técnica Nacional Habana, 1998.

Salazar, C. (2007). Pie plano como origen de alteraciones biomecánicas en cadena ascendente. Fisioterapia, 29(2), 80-89.

El Mal de Mano en los Pelotaris". Aplicación de un Programa profiláctico como tratamiento.

Autores:

Dra.C. Lesbia María Jiménez Pascual

MSc. en Cultura Física Terapéutica Profesora Titular, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Fisioterapeuta del Equipo Nacional de Pelota Vasca, Racquetbol y Patinaje.
Instituto de Medicina Deportiva, Cuba
Lic. Ramsés Ortiz Macías
Lic. Cultura Física. Entrenador de la selección nacional de Pelota Vasca.
Téc. Henry Charles Jiménez **Email: henryjp@inder.cu**
Téc. Educación Física y Deporte
Téc. Niolis Ramos Creagh
Téc. Educación Física

Resumen

La Pelota a mano es una de las especialidades de la Pelota Vasca, donde los jugadores participan en las dos modalidades, mano trinquete y frontón ya sean de cuero o de goma, la intención de jugar a la defensiva y a la ofensiva en dependencia de las características del partido y del propio pelotari, con el objetivo de obtener la victoria por puntos. El objetivo de la investigación es aplicar un programa profiláctico que permita evitar el mal de mano de los pelotaris. Se realizo un estudio pre- experimental con control mínimo a seis pelotaris del equipo nacional de Pelota Vasca modalidad de la Mano en el periodo de la preparación especial del macrociclo de entrenamiento con vista a la preparación del campeonato mundial de Fromboll 2017, se les aplicaron diferentes pruebas como la Escala de EVA, Dinamometría de mano y el test de Oxford. Se utilizo el método estadístico porcentual basado en el uso de un paquete SSPS. Se obtuvo como resultado que el 100 % respondieron satisfactoriamente, de lo que se puede concluir que los ejercicios físicos profilácticos incidieron favorablemente en las lesiones de mano de esta población. De esta forma, queda demostrado el valor del programa profiláctico, con el fin de prevenir las lesiones de la mano del pelotari.

Palabras claves. Mal de Mano, Pelota Vasca, Pelotaris, Programa Profiláctico, Agentes Físicos y Ejercicios Físicos.

El practicante de deporte de alto rendimiento, por regla general, es un individuo sano, quien tiene que realizar actividades más allá de sus posibilidades, de forma violenta y riesgosa, pero necesarias para imponerse en las competencias. Se encuentra predispuesto, por tal motivo, a que surjan lesiones en el sistema osteomioarticular, Kulund, (1990).

Conjunto de 14 especialidades que se juegan tanto en frontones como en trinquetes, a las cuales teniendo en cuenta el tipo de disciplina, corresponde el implemento o herramienta de juego (raquetas, cestas, xare, palas, paletas y hasta la propia **mano**), cuyo objetivo radica en golpear pelotas ya sean de cuero o de goma con la intención de jugar a la defensiva y a la ofensiva en dependencia de las características del partido y del propio pelotari, con el objetivo de obtener la victoria por puntos.

La Pelota es una especialidad de la Pelota Vasca en la que se juega utilizando únicamente la mano para golpear la pelota.

La agresión violenta y repetida de la pelota sobre palma de la mano causa un traumatismo en cualquiera de las estructuras que conforman la misma.

En esta modalidad el tipo de impacto a la pelota siempre debe ser el mismo, tratando de empalmar en el centro de la palma de la mano.

Existen diferentes afectaciones que se producen en la mano producto de la mala utilización y preparación profiláctica con los medios de protección para la práctica del deporte.

Situación problemática.

En la selección de mano de la Pelota Vasca de Cuba los procedimientos terapéuticos establecidos, carecen de una herramienta metodológica que permita prevenir las lesiones de la mano en los atletas de dicha selección, siendo este tipo de lesión la más frecuente en esta modalidad.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a prevenir las lesiones más frecuentes causadas por el sobreuso deportivo a nivel de la mano en los practicantes de modalidad de mano?

Objetivo general .Elaborar un programa profiláctico que permita disminuir las lesiones por sobreuso deportivo presente en la mano de los pelotaris del equipo nacional de Pelota Vasca.

Objetivos Específicos.

Diagnosticar en qué estado de funcionabilidad se encuentra la articulación de la mano, así como la manifestación del dolor, en los pelotaris de la modalidad mano de la selección nacional de Pelota Vasca.

2-Determinar la estructura, contenido y metodología del programa profiláctico para evitar las lesiones de la mano de los pelotaris de la modalidad de la mano.

3- Constatación de la factibilidad del programa profiláctico a los pelotaris de la modalidad de mano de la selección nacional de Pelota Vasca.

Se realizó un diagnóstico para conocer cómo se encontraban los pelotaris de la modalidad de la pelota a mano a seis pelotari de la Pelota Vasca los cuales presentaban molestias en las mano se encontraban en la preparación de la los juegos Panamericanos del 3 al 10 Agosto 2019 Lima y la Copa del Mundo 2019.

Se observaron seis sesiones de entrenamientos de lunes a sábado que se efectuaron en la escuela Raúl Díaz Arguelles.

Resultado de la observación realizada se constató que los pelotaris realizaban mal las técnicas producto del mal uso de los medios de protección y la poca higiene en la mano.

Las lesiones comunes en la mano.

Hiperqueratosis, Atracción o pellizco, Eccemas de contacto, Hematoma superficial, Grieta y Mal de mano (clavo).

En los pelotaris se refleja el Mal de mano (clavo).

Dolor intenso del tipo puntiforme y penetrante que aparece en la zona comprendida entre el pliegue palmar y distal y la base de los dedos de la mano. El mismo cuadro puede acompañarse de una coloración rojo – azulada de la piel, a veces encontrada en la cara dorsal de la mano.

Los terapeutas que nos dedicamos al trabajo con atletas siempre nos preguntamos en nuestro trabajo: ¿Que debemos hacer para garantizar la salud de los practicantes durante todo el proceso de entrenamiento, cuáles de las técnicas utilizar y en qué momento para tener un mejor resultado? Con el paso del tiempo el grupo multidisciplinario que labora en función de lograr que la preparación marche de forma satisfactoria ha implementado un grupo de medidas que constituyen el protocolo para la prevención de lesiones en los deportistas.

Estudio prospectivo pre- experimental con control mínimo a u solo grupo.

La muestra de seis pelotaris de la modalidad de pelota a mano todos del sexo masculino con edad deportiva de cinco a diez años y con edades entre 16 a 25 años. Se sometieron a un tratamiento profiláctico de 12 semanas de abril a julio del 2019 en el periodo de la preparación especial para los juegos Panamericanos y la Copa del mundo 2019. La sesiones de entrenamiento profiláctico se realizó durante 30 minutos, las primeras acciones profilácticas se realizaron en los 20 primeros minutos del calentamiento especial y los 10 minutos restantes en la parte final del entrenamiento durante la recuperación de los atletas.

Se aplicaron diferentes test y escalas de evaluación funcional como:

Escala de Eva, Dinamometría de mano.

Escala Análoga Visual: Dolor

Dinamometría de mano: Fuerza de la mano fuerza .

Para el procesamiento estadístico se realizó el análisis descriptivo a partir del paquete estadístico SPSS. V-11.5

Se fundamenta en los Principios pedagógicos: individualización, aumento progresivo de las cargas, sistematicidad, asequibilidad, accesibilidad, relación del tiempo trabajo y descanso.

La autora, tuvo en cuenta el posible efecto y el contenido del programa de ejercicios profilácticos sobre la carga de entrenamiento, basándose en la

cantidad de ejercicios a realizar en cada sesión de trabajo del mismo, los que, por su totalidad y características, **no** ejercen un efecto acumulativo a considerar en el volumen de entrenamiento. **No** presenta una intensidad considerable, que modifique lo planificado en el macrociclo de entrenamiento, por lo que la autora creyó oportuno incorporar los ejercicios de la mano, dentro de la primera parte y al finalizar la sesión de entrenamiento, sin que esto repercuta en la planificación del entrenamiento deportivo realizada.

Comprobación en la práctica del programa profiláctico. (Validación practica).

Concepción del programa profiláctico

Componentes generales y específicos.

Objetivo general y específicos del programa.

Carácter: Profiláctico, educativo, instructivo, integrador.

Contenido: Agentes físicos como: crioterapia y parafina.

Masaje y Osteopatía,

10 ejercicios físicos profilácticos.

Métodos de Contraste.

Objetivo general del programa. Incorporar al entrenamiento los procederes profilácticos.

Objetivos específicos.
1- Disminuir las molestias en la mano.
2- Desarrollar la fuerza muscular general.

Se organizó el trabajo profiláctico de la siguiente manera.
Se trazaron tres objetivos y se aplicaron diferentes manipulaciones y técnica también se aplicó un sistema de evaluación y control.

1- Disminuir dolor, se aplicó masaje y ejercicios de osteopatía. Manipulaciones y estiramientos se trabajó una sola tanda y se aplicó la Escala Análoga Visual.

2-Aumentar la fuerza muscular. Ejercicios propioceptivos, activos asistidos y resistidos.se trabajo con un papel de periódico, liga bala, golpeo con la pelota de mano trinquete y frontón. 1-3 tandas de 8-10repeticiones se trabajó con un peso bajo, medio alto. Peso alto, medio, bajo. Se aplicó el test de dinamometría y el método de contraste.

3- Mejorar la función de la mano. Crioterapia y parafina con el fin de prevenir lesiones, antiinflamatorio, disminuir la inflamación, sedación terminaciones

nerviosas libres, relajación, disminuir el tono muscular. Se realiza la crioterapia diaria y la parafina dos veces a la semana. Método de contraste.

El ejercicio físico profiláctico debe aplicarse de acuerdo a las características individuales de cada pelotari, partiendo de la edad, sexo, y sus condiciones físicas, todo esto acorde con el pulso de entrenamiento.

Cada sección de ejercicio físico estará planificada sobre la base de la combinación de los métodos correspondiente a cada etapa del tratamiento y la situación característica de cada pelotari con un ordenamiento lógico y fisiológico de los ejercicios seleccionados.

Datos generales:

- Frecuencia: 5-6 veces por semana.
- Repeticiones: 10-20 veces cada ejercicio.
- Tandas: 3-5 tandas por ejercicio.
- Descanso: 20-60 seg. entre tandas.
- Duración de la sesión de ejercicios: tiempo máximo 30 minutos.

La realización de los ejercicios físicos profilácticos tienen un componente educativo - instructivo ya que el practicante debe aprender los diferentes ejercicios que corresponden al período y concientizar su importancia. Al terminar la aplicación de la batería de ejercicios físicos profilácticos los pelotaris deben mejorar ligeramente su movilidad articular (35 % de su movilidad articular y desaparecer el dolor,

Contenidos del programa de ejercicios profilácticos.

El programa de ejercicios profilácticos está compuesto por diez tipos de ejercicios, Jiménez 2018 ellos son:

- Ejercicios de estiramientos. Constituye una dirección de trabajo relacionada con la flexibilidad, no se llega al umbral del dolor, es relativo a las posibilidades de cada sujeto y las características de cada disciplina. Se utiliza con dos objetivos como preparación previa a las cargas o a la recuperación de las cargas recibidas ubicándose en la parte inicial y final del entrenamiento**,** así como al finalizar cada ejercicio como recuperación de los grupos musculares implicados en la acción que realiza. También utilizados en la recuperación de lesiones a través de métodos asistidos.

- Ejercicios libres activos para la mano. Los ejercicios libres son los que se realizan por los propios esfuerzos en la musculatura de la mano del pelotari sin asistencia ni resistencia de ninguna fuerza externa más que la de la gravedad. Permiten incrementar el desarrollo de la fuerza muscular y el incremento del diámetro tendinoso, requieren de la movilización de los planos musculares de mano y garantizan una adecuada oxigenación tisular en los miembros superiores.
- Ejercicios movilización activa contra la resistencia los que el pelotari realiza una movilización activa contra resistencia externa que se opone al movimiento.
- Ejercicios con pelotas.Los ejercicios con pesos permiten la totalidad del arco de movilidad posible, el peso ofrece una resistencia uniforme y conocida y se puede realizar una valoración del trabajo total realizado.
- Para realizar este tipo de ejercicios un músculo o grupo muscular debe encontrarse con una puntuación de cinco en la estructura de la mano del pelotari. Para la realización de actividades para aumentar la fuerza muscular se utilizaron diferentes medios auxiliares. Se utilizaron implementos como un periódico liga, mancuernas, golpeo con la pelota de Fronton y Trinquete.

Indicaciones metodológicas *generales* para la realización de la batería de ejercicios físicos profilácticos. Basado en experiencias de Echávarri (2000)

1. No se deben comenzar los ejercicios sin la autorización médica y los resultados de las pruebas diagnósticas.
2. Debe emplearse ropa adecuada.
3. Con fiebre, estado gripal u otro tipo de infección o afección, no realizar los ejercicios.
4. Se debe alternar la realización de los ejercicios del programa con su práctica habitual deportiva.
5. Si existen dudas sobre las formas de realización de los ejercicios vigentes en el programa deben consultar a un especialista. No es recomendable improvisar.
6. Se aplicarán los ejercicios con la misma duración y frecuencia, incrementando 10 repeticiones en cada etapa de la batería de ejercicios

físicos profilácticos; además, se aumentan las tandas, hasta un máximo de 6 y se mantiene el mismo tiempo de descanso, con duración máxima de trabajo de 30 minutos.

Efecto que ejerce el programa profiláctico

-Retarda la aparición de crisis de agudización.
- Disminución del dolor.
- Aumento de la tolerancia al impacto.
- Incremento del diámetro tendinoso.
- Incremento de la amplitud articular.

Resultados y discusión.

Encuestas realizadas a los pelotaris.

El 100% de los encuestados muestran interés por la práctica del programa profiláctico.
El 100% plantearon que después de aplicado el programa profiláctico desaparecieron las molestias y los dolores en lo mano.
El 100% plantearon estar satisfecho con la forma en que se aplicó programa profiláctico ya que cuentan con una orientación especializada.

El grafico 1 nos muestra como durante el pre- test los pelotaris presentaban 5.2 con dolor moderado, al finalizar el tratamiento los pelotaris presentaban 1.6 de no dolor lo cual evidencia la asimilación de los procederes profilácticos y los ejercicios físicos que incidieron positivamente en toda la estructura de la mano.

Grafico 1. Escala Análoga Visual



Tabla 1. Comportamiento de la Dinamometría de mano muestra el incremento de la fuerza muscular en ambas manos. En la mano derecha al comienzo el tratamiento se encontraban en una evaluación muscular kgf de regular con 28% al finalizar se ubicaron en un 40% evaluándose en un 12% kgf de diferencia con una evolución de muy bien. En la mano izquierda un 22% al inicio y al finalizar el tratamiento evaluado de muy bien 36% con una diferencia de 14% evaluándose de satisfactorio la fuerza de la amano.

Por ciento del incremento de la fuerza en ambas manos					
Fuerza muscular. (Kgf)	**Antes**	**Evaluación**	**Después**	**Evaluación**	**% de Incremento**
Mano Der.	**28%**	**Regular**	**40%**	**Muy bien**	**12%**
Mano Izq.	**22%**	**Regular**	**36%**	**Muy bien**	**14%**

Conclusiones

1. El diagnóstico realizado evidenció deficiencias en la funcionabilidad de la mano del pelotari, dada la disminución de la fuerza y presencia de dolor.

2 La estructura del programa profilácticos propuesto, permitió la realización del golpeo efectivo de los pelotaris, a partir de la utilización de ejercicios, activos libres y activos resistidos ordenados metodológicamente y con una dosificación teniendo en cuenta sus características individuales.

3. Después de aplicado el programa profilácticos se comprobó que los pelotaris mejoraron su funcionalidad, alcanzándose un incremento en la fuerza y la movilidad articular para realizar los golpeos de derecho y revé, efectuando correctamente el cambio de pelota tanto en los entrenamientos como en competencias.

Referencia Bibliográficas

1. Kulund, D. Lesiones del Deportista. Barcelona, Ed. Salvat Editores S.A. 1990. Pág. 35.
2. Bowerman, J. Traumatología y Radiología en el Deporte. Madrid, Ed. JIMS S.A.1982.
3. Newby, Z. Athletics in the ancient world. London, Bristol Classical Press, Disponible en www.infomed.sld.cu. /EBSCO/ Publishing Green Initiatives. Consultado el 22 de Enero del 2009.
4. Gardiner, E.N. Athletics of the ancient world. Oxford, Disponible en online www.infomed.sld.cu. /EBSCO/ Publishing Green Initiatives. ISBN: 9780470693896. Consultado el 3 de Agosto del 2010.
5. Álvarez Cambra, R. Tratado de cirugía ortopédica y traumatología. Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Edición, Tomo II. 1985. Págs. 1-10.
6. Smillie, L.S. Diseases of the knee joint. London, 2nd ed. Churchill Livingstone. 2001.Pág. 340.
7. Cuesta, A. y J.C. García. Patología musculoesquelética y ejercicio terapéutico: eficacia e implantación. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Deporte*. Vol. 10 - número 40 - diciembre 2010.- ISSN: 1577-0354.
8. Ramos, L. Propuesta del Programa para la Maestría en Rehabilitación de Lesiones Deportivas. Recopilación temática. IMD. Cuba. 2011.
9. Echávarri, C. y J. Aboitiz. Bases científicas para el diseño de un programa ejercicios para la artrosis de rodilla. Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario
10. Boletín de la Federación Cubana de Frontón mayo 1990.N0 5.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL PERIODIZADA EN CORREDORES DE DISTANCIAS MEDIAS EN LA SELECCIÓN NACIONAL DE DJIBOUTI

Lic. Gohar Mohamed Gohar. (Djibouti)

Doctorando en Cuba. (Instituto de Medicina del Deporte / Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte)

gohar1959@outlook.fr

Resumen:

Objetivo: Evaluar los hábitos alimentarios de los corredores distancias medias de categorías cadetes y juveniles; en la escuela deportiva (Ahmed Salah) de Yibuti

Método: se realizó estudio de pilotaje de 50 corredores distancias medias de categorías cadetes y juveniles, mediante las recomiendas del INSEP según Christophe, a través de encuesta, se evaluaron siete tipos de alimentos como productos azucarados ; frutas y verduras; tipos del alimentos; producto lácteo; pescado y pollo; fibras; hidratación fuero del ejercicio ; ayuda ergo génica.

Resultados: 80% de estos atletas no consumen suficientes frutas y verduras, y 70% no consumen suficientes alimentos ricos en fibras que es importante a una buena digestión. 40% consumen alta productos alimentos azucaradas y 56% no se hidratan adecuadamente. 22 % alta productos alimentos grasas y 32 % consumo ayuda ergo génica.

Conclusiones: estos resultados del estudio de pilotaje ofrece información actual de corredores distancias media des cadetes y juveniles a Yibuti , también va a servir a complementar a los parámetros que se van a evaluar posteriormente en la investigación científica.

Palabras clave: Nutrición periodizada . Estrategia .Distancia media.

Summary:

Objective: To evaluate the eating habits of the runners average distances of cadet and youth categories; in the sports school (Ahmed Salah) of Djibouti

Method: a pilot study of 50 middle distance runners of cadet and youth categories was carried out, through the recommendations of the INSEP according to Christophe, through a survey, seven types of food were evaluated as sugary products; fruits and vegetables; types of food; dairy product; fish and chicken; fibers; hydration outside the exercise; Gene ergo help.

Results: 80% of these athletes do not consume enough fruits and vegetables, and 70% do not consume enough fiber-rich foods that is important for good digestion. 40% consume high sugary food products and 56% do not hydrate properly. 22% high fat food products and 32% consumption help ergo gene.

Conclusions: these results of the pilot study offers current information of runners, medium distances from cadets and youth to Djibouti, will also serve to complement the parameters that will be evaluated later in scientific research.

Keywords: Periodic nutrition. Strategy. middle distance.

Introducción.

En los últimos veinte años se ha observado un aumento en el número publicaciones relacionadas con la investigación sobre la nutrición deportiva. Esto evidencia que la nutrición deportiva es un área dinámica de la ciencia aplicada al deporte que continúa creciendo con el desarrollo científico técnico.

Hoy en día el problema nutricional es considerado el eje central para el mantenimiento de la salud humana y el alargamiento de la vida con una mejor calidad de esta, siendo la nutrición un tema de especial preocupación para deportistas, entrenadores, médicos deportivos y educadores, debido a su incidencia en el rendimiento intelectual y deportivo.

Así, la importancia de la alimentacion para los practicante en este deporte consiste en crear, mediante una dieta adecuada, las premisas óptimas para que el atleta utilice a plenitud y ponga en práctica todas sus posibilidades físicas, establezca las reservas nutrimentales que posibiliten su desarrollo psicomotor deportivo y la disposición para aumentar sus resultados a través del entrenamiento; permitiendo

además, su desarrollo a plenitud (Zanker, 2006) y una adecuada salud y estado nutricional.

El atletismo ha sido una de las disciplinas deportivas en que la investigación ha logrado importantes avances y recientemente ha tomado un auge considerable. Dadas las numerosas capacidades que permite desarrollar y su popularidad, el atletismo ha sido referente de las últimas olimpiadas y se lo ha denominado como el “deporte rey”. (Ramírez-Vélez et al 2015).

Los eventos de carrera de media distancia son muy complejos desde optimización del rendimiento desde el punto de vista. Por ejemplo, los especialistas de distancia de élite deben tener el desarrollo del sistema aeróbico maratonistas que se acercan, junto con algunos de los mecánicos propiedades de los velocistas de élite, mientras que al mismo tiempo tienen capacidades anaeróbicas de clase mundial con instintos de carrera tácticos pulidos.

Burke dijo en la Declaración de Consenso de la IAAF sobre Nutrición para el Atletismo (2019): “Un mensaje clave es que cada atleta debe tener un plan de alimentación personalizado para su evento y sus necesidades individuales, periodizado para abordar los cambios en los objetivos y las prácticas de entrenamiento a lo largo de los micro y macro ciclos del plan anual, y poder ser puesto en práctica. en todos los entornos experimentados por el atleta ".

Sin embargo, existe muy poca información científica sobre cómo implementar de manera óptima las intervenciones en torno a la periodización de la composición corporal a lo largo de un año determinado o durante una carrera. (Stellingwerff , Makestad , Whitfield,2019).

La republica de Yibutí situado en el Este de África, donde los corredores distancias medias poseen morfologías similares a los Etiopia y Kenia. La autora como Kibata (2011) asume la inadecuación de los hábitos nutricionales atletas las carreras distancias medias y largas del África de Este específicamente Kenia respecto a las recomendaciones nutricionales; el hecho ampliamente reconocido en la literatura especializada de que una ingesta nutricional óptima permite maximizar el rendimiento deportivo , promoviendo una rápida recuperación y disminuyendo el riesgo de enfermedades y lesiones deportivas.

Materiales y métodos:

Se hizo un estudio pilotaje mediante encuesta para evaluar los hábitos alimentarios de los corredores distancias medias de categorías cadetes y juveniles; en la escuela deportiva (Ahmed Salah) de Yibuti ; con una muestra (50 atletas ; 42 hombres y 8 mujeres).

Se realizó una búsqueda estructurada en Medline (usando PUBMED), European Journal of Human Movement , International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism , l'Institut national du sport de l'expertise et de la performance (INSEP).

Se evaluaron los siguientes alimentos mediante preguntas de tabla:

- Alimentos azucarados
- Frutas y verduras
- Tipos del alimentos
- Producto lácteo
- Pesca y pollo
- Fibras
- Hidratacion fuero del ejercicio
- Ayuda ergogénica.

Alimentos azucarados	**Frutas y verduras**	**Tipo de alimentos**	**Producto lacteo**	**Evaluación**
nunca	más de 5 veces por día	sin grasas	por lo menos 3 veces por día	Excelente
1 vez por semana	2 -3 por dia	variable	1 - 2 por dia	Correcto
1 vez por dia	menos de 1 vez		por lo menos 1 vez por día	Pobre
más de 1 vez por día	nunca	Grasa	nunca	volver a ver absolutamente

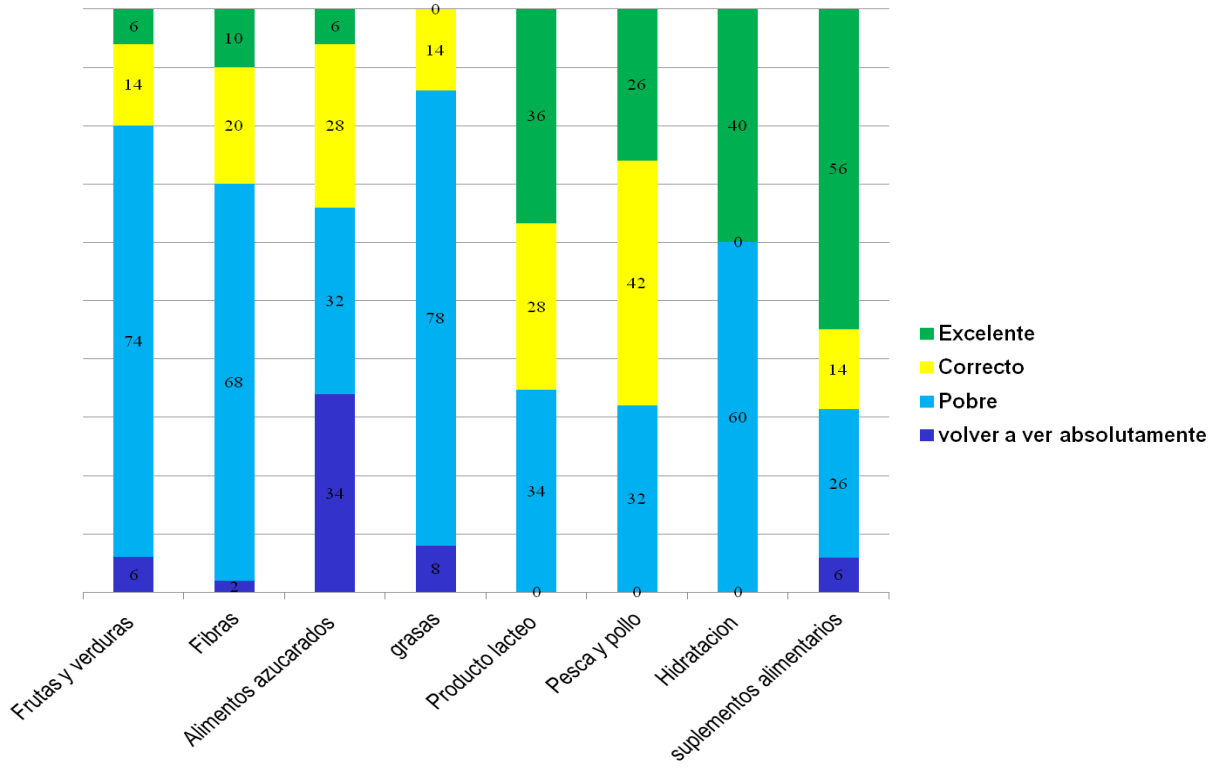
Pescado y pollo	**Fibras**	**Hidratación fuera del**	**Ayuda ergogénica**	**Evaluación**

		ejercicio		
2 - 3 por semana	mas de 2 por dia	mas de 1l	nunca	Excelente
por lo menos 1 por semana	por lo menos 1 por día		2 - 3 por Año	Correcto
2 - 3 por mes	muchas por semana	1/2 - 1 litro	todo el tiempo	Pobre
Nunca	Nunca	menos 1/2	necesidad	volver a ver absolutamente

Desarrollo:

A partir del estudio pilotaje de realizado, desde las categorías cadetes, juveniles, practicantes des carreras distancias medias (50 atletas ; 42 hombres y 8 mujeres), se pudo constatar que prevalecen los malos hábitos alimentarios en la población deportiva en general, donde se realizó por el fuente del Instituto Nacional del Deporte de Alto Rendimiento (INSEP, por sus siglas en francés) según (Christopher, 2012) y se detectaron las siguientes falencias:

- 80% de estos atletas no consumen suficientes frutas y verduras, y 70% no consumen suficientes alimentos ricos en fibras que es importante a una buena digestión.
- 40% consumen alta productos alimentos azucaradas y 56% no se hidratan adecuadamente .
- 22 % alta productos alimentos grasas y 32 % consumo ayuda ergo génica.



Conclusiones

- El bajo nivel de conocimientos sobre la nutrición e hidratación de los corredores de distancias medias , unido al inadecuado consumo de suplementos alimentarios, y la falta de un plan de alimentación personalizado de los corredores en las largas temporadas competitivas.

Recomendación

- una estrategias de intervención alimentación personalizado en las largas temporadas competitivas hacen pensar que los resultados deportivos pudieran mejorar la óptima forma deportiva.

Referencias Bibliográficas

- Arasa, M. (2005): Manual de Nutrición Deportiva. Barcelona: Ed. Paidotribo. p.161.
- Brouns, F. (2001).Necesidades Nutricionales de los Atletas. 3ª ed. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Christophe H. (2012). Nutrition et performance en sport : la science au bout de la fourchette. Éditeur : INSEP-éditions p 460 .105-113.
- Louise M. Burke, Linda M. Castell, Douglas J. Casa, Graeme L. Close, Ricardo J. S. Costa, Ben Desbrow, Shona L. Halson, Dana M. Lis, Anna K. Melin, Peter Peeling, Philo U. Saunders, Gary J. Slater, Jennifer Sygo, Oliver C. Witard, Stéphane Bermon, Trent Stellingwerff (2019): International Association of Athletics Federations Consensus Statement. Nutrition for Athletics ,International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2019, 29, 73-84 https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0065.
- Kibata, M.F. (2011). Nutrition knowledge, dietary intake and nutritional status of elite Kenyan athletes. Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Applied Human Nutrition of the University of Nairobi. Department of food science, nutrition and technology. p.80.
- Pancorbo, A.E. (2002). Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas al Alto Rendimiento y salud. Caxias do Sul: EDUCS, p. 576.
- Matveev, V.K. (1981). fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga.
- Ramírez-Vélez, Robinson; Argothy-Bucheli, Rodrigo; Sánchez-Puccini, María Beatriz; Meneses-Echávez, José Francisco; López-Albán, Carlos Alejandro Características antropométricas y funcionales de corredores colombianos de élite de larga distancia Iatreia, vol. 28, núm. 3, julio-septiembre, 2015, pp. 240-247 Universidad de Antioquia Medellín, Colombia.
- Zanker, C.L. (2006). Nutrición deportiva en la infancia, cumplimiento de las demandas metabólicas del crecimiento y el ejercicio. Annales Nestlé ,64 ,63-76.

AFIDE 2019

Título: Estrategia integrativa de atención estomatológica para atletas del sistema deportivo cubano.

Autores: Dra. Carmen Lidia Hernández Tomás, Dr. Ramón Álvarez González, Beatriz Álvarez Hernández, MsC. Loreta M. Rodríguez Pérez.

Institución: Instituto de Medicina del Deporte

País: Cuba

Resumen:

El estudio del complejo bucomaxilofacial con una visión holística permite el abordaje sistémico de diferentes patologías, a través del microsistema bucal integrando la aplicación de técnicas terapéuticas convencionales con los avances científicos actuales y otros sistemas terapéuticos tradicionales. Los atletas de alto rendimiento al estar expuestos a una demanda óptima de niveles bioenergéticos, metabólicos y de coherencia emocional, requieren de tratamientos que vinculen el conocimiento de interdependencia biocibernética ya que los procesos infecciosos, las alteraciones oclusales,y su influencia craneomandibulares, así como hábitos bucales deformantes y adaptativos como el bruxismo condicionan la aparición de lesiones osteomioarticulares, trastornos posturales, del equilibrio, disminuyen la concentración, percepción espacial e influyen en el estado emocional y rendimiento deportivo de nuestros atletas. Este trabajo constituye una propuesta futura de estrategia integrativa de atención estomatológica para atletas de gimnasia Rítmica, pues en un primer acercamiento diagnóstico clínico convencional realizado en la consulta de estomatología del IMD, se encontraron alteraciones estomatognáticas y hábitos deformantes que pudieron ser correlacionados con limitantes biomecánicas referidas por su entrenadora. Estos resultados preliminares demuestran la necesidad terapéutica utilizando métodos más avanzados con la expectativa de elevar exponencialmente el alcance de los tratamientos que garantizan el desempeño óptimo de los deportistas manteniendo altos niveles de salud.

Palabras clave: estomatología, holístico, deporte.

Summary

The study of the oral-maxillofacial complex with a holistic view allows the systemic approach of different pathologies, through the buccal microsystem integrating the application of conventional therapeutic techniques with current scientific advances and other traditional therapeutic systems. High performance athletes, when exposed to an optimal demand of bioenergetic, metabolic and emotional coherence levels, require treatments that link the knowledge of biocybernetic interdependence since infectious processes, occlusal, craniomandibular alterations, as well as deforming oral habits and adaptive as bruxism condition the appearance of osteomyoarticular injuries, postural disorders, balance, decrease concentration, spatial perception and influence the emotional state and athletic performance of our athletes. This work constitutes a future proposal of integrative strategy of stomatological attention for Rhythmic gymnastics athletes, because in a first approach conventional clinical diagnosis made in the stomatology consultation of the IMD, stomatognatic alterations and disfiguring habits were found that could be correlated with biomechanical limitations referred by his coach. These preliminary results demonstrate the therapeutic need using more advanced methods with the expectation of exponentially increasing the scope of the treatments that guarantee the optimal performance of athletes maintaining high levels of health.

Keywords: stomatology, holistic, sport.

Introducción:

El estudio del complejo bucomaxilofacial con una visión holística permite el abordaje sistémico de diferentes patologías,segúnBertalanffy, L.(1976), a través de un microsistema en este caso el bucalintegrando la aplicación de técnicas terapéuticas convencionales con los avances científicos actuales y otros sistemas terapéuticos tradicionales.

Los atletas de alto rendimiento al estar expuestos a una demanda óptima en la coherencia de ese flujoenergético e informacional , requieren de tratamientos que vinculen el conocimiento de interdependencia ya que, por Meyer (1997), I.Tanboga(2014),entre otros autores se conoce que las alteraciones oclusalesy craneomandibulares, así como hábitos bucales deformantes y adaptativos como el bruxismo condicionan la aparicióndе trastornos del equilibrio, disminución de la concentración, percepción espacial e influyen en el estado emocional, síntomas propios de un déficit en la regulación postural en este caso descendente además, según estudios realizados por un grupo de expertos de laAcademyfor Sport Dentistry y Weiler (2013), comprobaron que los procesos infecciosos bucales como: caries dental, pericoronaritis, periodontitis, abscesos y quistes dentoalveollares provocan lesiones osteomioarticulares y además retardan la recuperación favoreciendo su cronificacion en la opinión de B. Bricot(2010), las acciones dirigidas a mejorar los rendimientos de los deportistas de alto nivel pasarán principalmente a reprogramar su sistema postural. Por otra parte, resulta importante destacar que los problemas posturales comienzan en la infancia y V.Motghare(2015) y sus colaboradores consideran que por la adopción de patronesposturales incorrectos y no corregidos tempranamente,así como el estrés mantenido pueden ocasionar alteraciones estéticas y/o funcionales, como la disfunción temporomandibular.Aplicando la teoría que un muy pequeño cambio puede modificar todo un sistema, podemos decir por analogía que es extrapolable a nuestra salud global y trabajo postural según André-Deshays(1988). Las patologías bucales tratadasintegrativamente, lo mismo con escasos que con grandes recursos económicos en períodos de crecimiento, puede evitar o minimizar las alteraciones posturales de los atletas y en disciplinas como

gimnasia rítmicaMassidda, M., y Calò, C. M. (2012). Explican que requieren lograr un dominio dinámico y fluido de los tres planos del espacio con el mínimo gasto energético posible,necesitan largos e intensos períodos de entrenamiento iniciando su preparacióndesde edades tempranas y en muchos casos lejos de sus familias, pudieran tributarsegún Kobayashi FY (2014), la rehabilitación en todos los niveles de expresión humanas donde cada cual participaría activamente en su crecimiento tanto personal como deportivo. Este trabajo constituye un primer acercamiento diagnóstico clínico convencional donde se encontraron alteraciones estomatognáticas y hábitos deformantes queKaribe H. (2012) describe que pueden ser correlacionados con las limitantes biomecánicas asociadas referidas por su médico y entrenadora.

Objetivo:

Proponer una estrategia integrativa de atención estomatológica a través del diagnóstico de las principales alteraciones estomatognáticas en deportistas de gimnasia Rítmica.

Materiales y método:

Para el desarrollo del trabajo se realizó un estudio observacional, descriptivo longitudinal, en deportistas de la Escuela de Gimnasia Rítmica en las edades comprendidas entre 13 y 20 años, durante el período de enero a junio de 2019.

Partiendo deununiversode 25deportistas de la Escuela Nacional de Gimnasia, seseleccionaron15 gimnastasquecumplieron con loscriteriosdeinclusión que se relacionan a continuación:

- Presencia de las gimnastas desde el inicio del estudio.
- Todas las deportistas dieron su consentimiento para participar en el estudio.
- Presenciadedentición permanente

Criterios de exclusión

- Los criteriosdeexclusión estuvieron determinados por aquellas gimnastas Que no se encontraban presentes al iniciar el estudio.

Previaobtencióndelafirmadelconsentimiento aparticiparenla investigación,acadadeportistaseleccionadaselerealizóel examenclínico,queseefectuóendosmomentos,primerose examinó la cavidad bucal y posteriormente,del sistema estomatognático siguiendo losprotocolosaprobadosporelComitédeÉticade laInstitución.

Se establecieron 3 grupos etarios.

Examen Clínico Bucal:

El examen clínico bucal se realizó mediante el interrogatorio y el examen físico. Este seefectuóenelsillóndental,bajoluzartificialyauxiliándonosdeun espejobucal, paraexaminarcorrectamente.

En primer lugar, se examinó integralmente la cavidad bucal para diagnosticar la existencia de los signos y síntomas propios dehábitos deformantes y adaptativos

Examen Estomatognático:

SeaplicóelTestdeKrogh-Paulsen paradiagnosticar trastornostemporomandibulares (TTM). Elexamendelosmúsculosyla articulaciónseefectuóatravésdelapalpaciónylamanipulación funcional.Seexaminaronlosmúsculostemporal,masetero, pterigoideomedial,pterigoideolateral,elesternocleidomastoideo y loscervicalesposterioresdelcuello.

Resultados y discusión:

La muestra estuvo conformada por 15 deportistas de gimnasia rítmica en lasedades comprendidas entre 13-20 años, cuya edad promedio fue de 17 años, y desviación típica de 2,2.

Tabla 1: incidenciade signos y síntomas deTrastornos temporomandibulares para una muestra de n=15.

Signos y Síntomas de trastornos temporomandibulares	SI	No	Trastornos %
Abertura menor de 40 mm	-	15	0,0
Irregularidades en movimiento de abertura y cierre	9	6	60,0
Dolor muscular a la palpación	12	3	80,0

Dolor en ATM	12	3	80,0
Chasquido o Crujido	11	4	73,3
Traba en apertura y cierre	4	11	26,6
Inestabilidad entre RC y PMI	8	7	53,3
Deslizamiento anterior > 1mm	1	14	6,6
Deslizamiento lateral	2	13	13,3

Enlamuestraanalizada se observó en el examen clínicoa la palpación,los signos más frecuentes fueron el dolor muscularyen ATMcon un 80,0%,expuesto por Visscher CM, (2015) ycuyos síntomas frecuentemente encontrados son la hipertonía muscular cérvico facial que modifican la posición espacial del sistema cráneo cérvico mandibular.En segundo lugar, elchasquidoocrujidoenel 73,3 % de las gimnastas evaluadas, sin embargo, ninguna de ellas presentó abertura menor de 40 mm, y solo una presentó deslizamientoanterior > 1mm.

Gráfico 1: Prevalencia de signos clínicos de trastornos temporomandibulares en las gimnastas estudiadas.

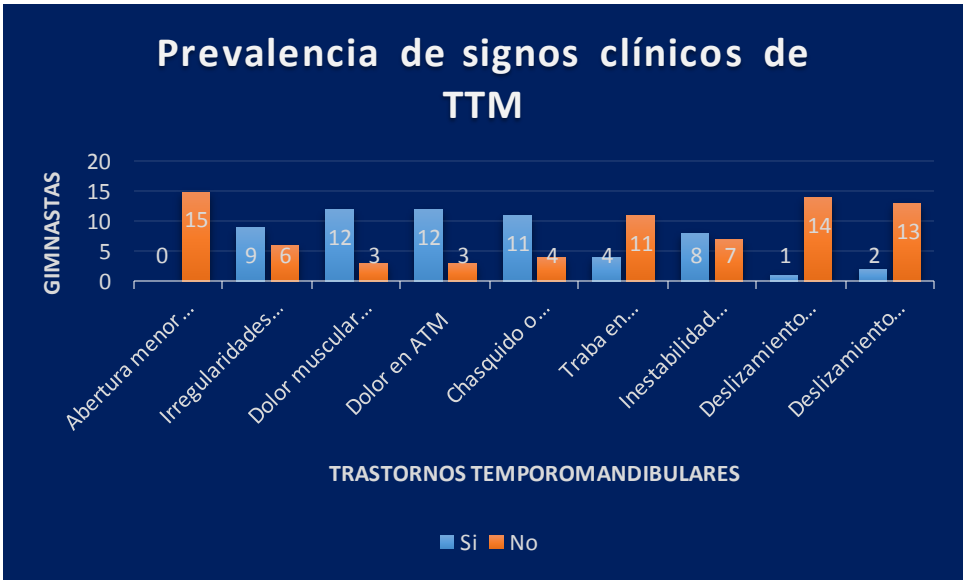


Tabla 2: Porciento de hábitos posturales deformantes por grupos etarios.

Hábito postural deformante	12-14	15-18	19 y más	Total %
Disfunción lingual	2	7	4	86,6
Masticación unilateral	2	5	4	73,3
Onicofagia	-	4	5	60,0
Respiraciónbuccal	-	1	2	20,0
Bruxismo	2	3	3	53,3

Para el total de deportistas evaluadas, los hábitosmáscomúnmente identificados fueron disfunción lingual(86,6 %),Motghare V,(2015),la masticación unilateral (73,3 %), onicofagia (60,0%) y bruxismo (53,3 %), siendo elgrupo etario de mayor incidencia entre 15 a 18 años.

Gráfico 2: Comportamiento de los hábitos posturales deformantes por grupos etarios.

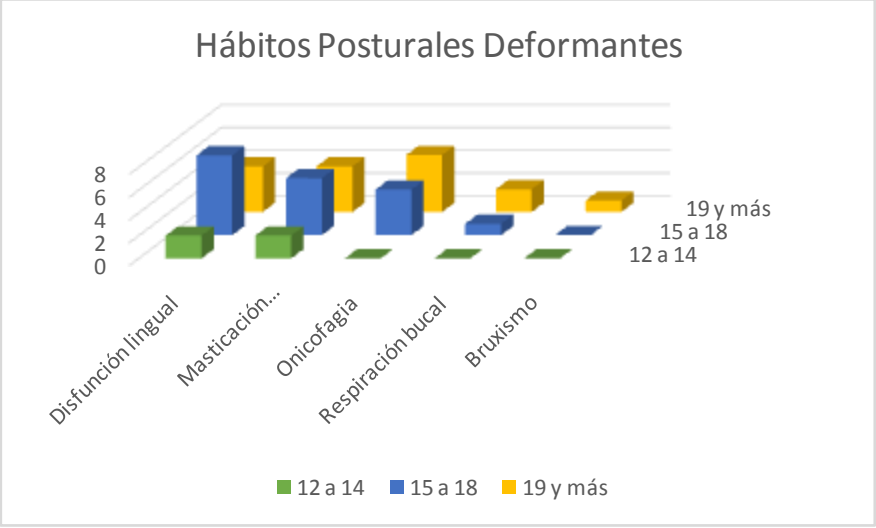
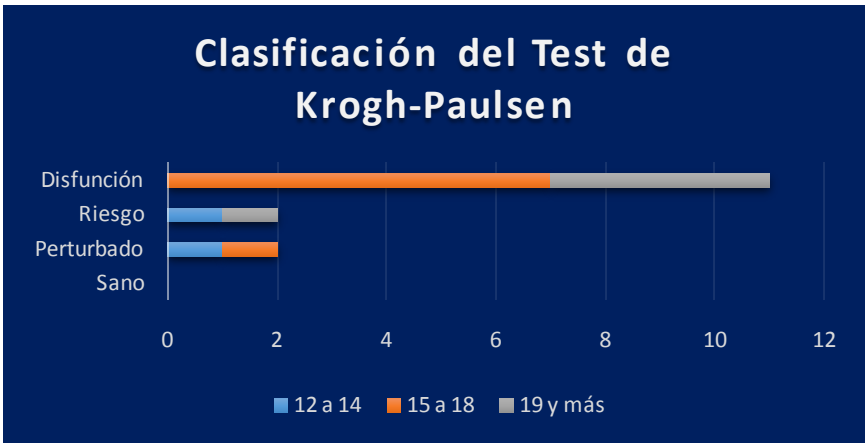


Tabla 3: Clasificación del TestdeKrogh-Paulsen por grupos etarios

Grupos etarios	Sano	Perturbación	Riesgo	Disfunción	Total %
12-14	0	1	1	0	13,3
15-18	0	1	0	7	53,3
19 y más	0	0	1	4	33,3
Total Gimnastas	0	13,3	13,3	73,3	100,0

Enel estudiodesarrolladoseidentificóqueel100% de las deportistas evaluadas presentaban al menos untrastornotemporomandibular,con un 13,3% de perturbación del sistema y un elevado riesgo de padecerla, el 73,3 % presentan disfunción constituyendo la mayor afectación en nuestro estudio lo que coincide con estudios de Karibe H. G, Goddard K, Aoyagi,J. Quintana y De los Santos Solana(2007) los cuales refieren la aparición de TTMen edades más tempranasy con menor severidad.

Grafico 3: Estado de la clasificación de Krogh-Paulsen en las deportistas estudiadas.


Clasificación del Test de Krogh-Paulsen
Disfunción
Riesgo
Perturbado
Sano
0
2
4
6
8
10
12
12 a 14
15 a 18
19 y más

Conclusiones

Estos resultados preliminares expresan la alta prevalencia de alteraciones estomatognáticas, de hábitos deformantes y adaptativos sin la referencia, en la mayoría de los pacientes, de síntomas clínicos como dolor intenso pues solo fue referido una molestia y cansancio muscular lo queevidencio la necesidad de métodos más específicos y adecuados para evitar o minimizar dichas alteraciones, desde una propuestaintegrativa y multidisciplinaria de trabajo, enfocando el estudio hacia la prevención, detección e intervención temprana evitando así el desarrollo o empeoramiento en etapas adultas que puedan afectar el adecuado desempeño deportivo

Referencias Bibliográficas

Bertalanffy, L. (1976). Teoría general de los sistemas *Ed Fondo de cultura* México.

BricotB.(2008). Posturanormalyposturaspatológicas.*RevistaIPP*[serieeninternet].2, [11p.].Disponibleen:http://www.ub.edu/revistaipp/bricot_n2.html

De Santis TO, Motta LJ, Biasotto-Gonzalez DA, Mesquita-Ferrari RA, Fernandes KPS y De Godoy CHL. (2014). Accuracy study of the main screening tools for temporomandibular disorder in children and adolescents. *J BodywMovTher*. Jan;18(1), 87–91.

Jiménez A., De los Santos S. (2007). Prevalencia de los trastornos temporomandibulares en la población de 15 años y más de la Ciudad de La Habana. *Rev CubanaEstomatol*. 52(3),15 p.

Karibe H, Goddard G, Aoyagi K, Kawakami T, Warita S, Shimazu K. (2012)Comparison of subjective symptoms of temporomandibular disorders in young patients by age and gender. *Cranio.* 2012 Apr;30(2):114–20.

Kobayashi FY, Gavião MBD, Montes ABM, Marquezin MCS y Castelo PM. (2014). Evaluation of oro-facial function in young subjects with temporomandibular disorders. *J Oral Rehabil.*Jul;41(7), 496–506.

Massidda, M., y Calò, C. M. (2012). Performance scores and standings during the 43rdArtistic Gymnastics World Championships, 2011*. Journal of sports sciences,* 30(13),1415-1420.

Motghare V, Kumar J, Kamate S, Kushwaha S, Anand R, Gupta N. (2015). Association Between Harmful Oral Habits and Sign and Symptoms of

Temporomandibular Joint Disorders Among Adolescents. *J ClinDiagn Res.* Aug;9(8): ZC45–8.

Tanboga I, Durhan MA, DurmusB y Marks LA. (2014). Temporomandibular disorders in young people with an intellectual disability: prevalence of signs and symptoms. *Eur J Paediatr Dent*. 15(4), 349-54.

Weiler RME, Santos FM, Kulic MA, De Souza Lima MPC, Pardini SR y Mori M. (2013). Prevalence of signs and symptoms of temporomandibular dysfunction in female adolescent athletes and non-athletes. *Int J PediatrOtorhinolaryngol*. May;77(4), 519–24.

ESTUDIO DE LAS ACTITUDES Y CREENCIAS ACERCA DEL DOPING EN ATLETAS Y ENTRENADORES DE GIMNASIA ARTÍSTICA Y TRAMPOLÍN

Autora: Lic. Sucel Suárez Armas

Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba

RESUMEN

La prevención constituye un factor importante en la lucha en contra del consumo de sustancias prohibidas. Importantes recursos económicos se destinan para ello, y llevar a cabo en la actualidad, un estudio que permita conocer las creencias, conocimientos, actitudes y comportamientos, que en cuanto a este tema, adoptan los atletas y entrenadores, brinda herramientas esenciales para un trabajo preventivo y educativo. El objetivo fundamental de este estudio consiste en elaborar cuestionario que facilite el estudio y medición de las actitudes, creencias y comportamientos de riesgo respecto al doping, de entrenadores y atletas, y como tal se exponen los resultados preliminares tomados como parte del pilotaje para la implementación de esta batería de instrumentos.

Palabras claves: doping, actitudes, creencias, propensión.

SUMMARY

Preventionisanimportant factor in thefightagainstthe use of prohibitedsubstances. Importanteconomicresources are usedforthis, and tocarryout at present, a studythatallowstoknowthebeliefs, knowledge, attitudes and behaviors, which in relationtothisissue, adoptedbyathletes and coaches, providesessentialtoolsforpreventivework and educational. Themainobjective of thisstudyisto prepare a questionnairethatfacilitatesthestudy and measurement of attitudes, beliefs and riskbehaviorsregarding doping, coaches and athletes, and as suchthepreliminaryresultstaken as part of thepilotfortheimplementation are exposed of thisinstrumentbattery.

Keywords: doping, attitudes, beliefs, propensity.

Introducción.

La prevención y educación de atletas y entrenadores acerca del tema dopaje constituye una directiva de trabajo para todos los especialistas que laboran en el deporte, y muy particularmente para los miembros que conforma la triada médica que atiende directamente a los equipos nacionales de cada uno de los deportes de Alto Rendimiento.

No obstante, continúan encontrándose casos de atletas sancionados por el consumo de sustancias prohibidas, lo cual permite inferir que existen dificultades.

Ante la proximidad de los Juegos Centroamericanos a desarrollarse en Barranquilla en el presente año, se hace necesario que desde la perspectiva psicológica se profundice en el diagnóstico y estudio de indicadores de propensión hacia el consumo de sustancias dopantes en nuestra población de atletas y entrenadores pre-seleccionados.

La elaboración e implementación de una batería de instrumentos, y su validación como metodología facilitará el diagnóstico y estudio de las actitudes y creencias acerca del dopaje, y sentaría las pautas para una posterior creación de estrategias de intervención, con el fin de potenciar el conocimiento acerca de esta temática, y así promover la práctica de un deporte limpio y sano.

Antecedentes teóricos.

Como antecedente teórico fundamental se tomaron los resultados obtenidos de la implementación de la metodología presentada en los estudios realizados por la MSc. Kenia Gámez, acerca de la relación entre las actitudes y creencias hacia el doping en deportistas de la categoría juvenil, de la EIDE “Ormani Arenado” en Pinar del Río (2007 y 2014)

La investigación psicológica sobre el fenómeno del dopaje deportivo se ha centrado en analizar los factores relacionados con el comportamiento de dopaje en los deportistas (Donovan, 2009; Johnson, 2011). Uno de los principales

factores psicológicos que contribuye a entender este comportamiento son las actitudes relacionadas con el dopaje (Horcajo, 2016).

Estas actitudes se refieren a las evaluaciones generales (a favor o en contra) que los deportistas hacen y mantienen hacia algunas sustancias prohibidas y conductas de dopaje (o hacia el dopaje en general).

Según Luicidi et al.,2008, investigaciones previas han mostrado que estas actitudes correlacionan con los conocimientos o creencias que posean dichos y, en ocasiones, consecuentemente, se traducen en intenciones, podrían predecir una aproximación al uso de sustancias dopantes.

Se encuentran entonces como causas fundamentales de propensión hacia el consumo de sustancias dopantes, las siguientes:

- Mejorar el rendimiento deportivo
- Automedicación y desinformación acerca del tema del doping
- Obtener resultados deportivos
- Obtener reconocimientos en el equipo, de los entrenadores, familiares, etc.
- Beneficios económicos
- Mejorar sus condiciones físicas
- Facilitar la recuperación ante una lesión

ObjetivoGeneral

Diagnosticar las creencias y actitudes respecto al doping, de los entrenadores y atletas de Gimnasia Artística y Trampolín.

Objetivos específicos:

- Identificar las principales creencias acerca del doping en los atletas y entrenadores pre-seleccionados.

- Caracterizar las actitudes hacia el doping en los atletas y entrenadores pre-seleccionados.

Material y Método

La muestra estuvo compuesta por 20 atletas y 4 entrenadores del deporte Gimnasia Artística, en las modalidades de Gimnasia Artística Masculina, Femenina y Gimnasia Trampolín. De ellos 13 atletas pertenecen al sexo masculino y 7 pertenecen al sexo femenino. En cuanto a los entrenadores de ellos 2 pertenecen al sexo femenino y 2 al masculino.

La edad promedio de los atletas es de 18 años, y la de los entrenadores de 29 años.

La edad deportiva promedio de los atletas es de 12 años.

Instrumentos:

Se aplica la siguiente batería de instrumentos a los Atletas que conforman la muestra:

- Escala de actitudes hacia el doping (atletas): Escala que determina la dirección e intensidad de las actitudes hacia el doping. Se resumen en 10 ítemslas causas primarias que conducen a los atletas hacia el consumo, donde el atleta puntea según su criterio.
- Cuestionario acerca del doping (atletas): Cuestionario que resume en 10 ítems los conocimientos más generales acerca del tema dopaje. El atleta valora y califica cada uno según las creencias que posea.
- Escalera de la vida: Prueba proyectiva donde el atleta debe colocar según su criterio al atleta dopado en determinada posición, y justificar la elección de dicho puesto.

Se aplica la siguiente batería de instrumentos a los Entrenadores que conforman la muestra:

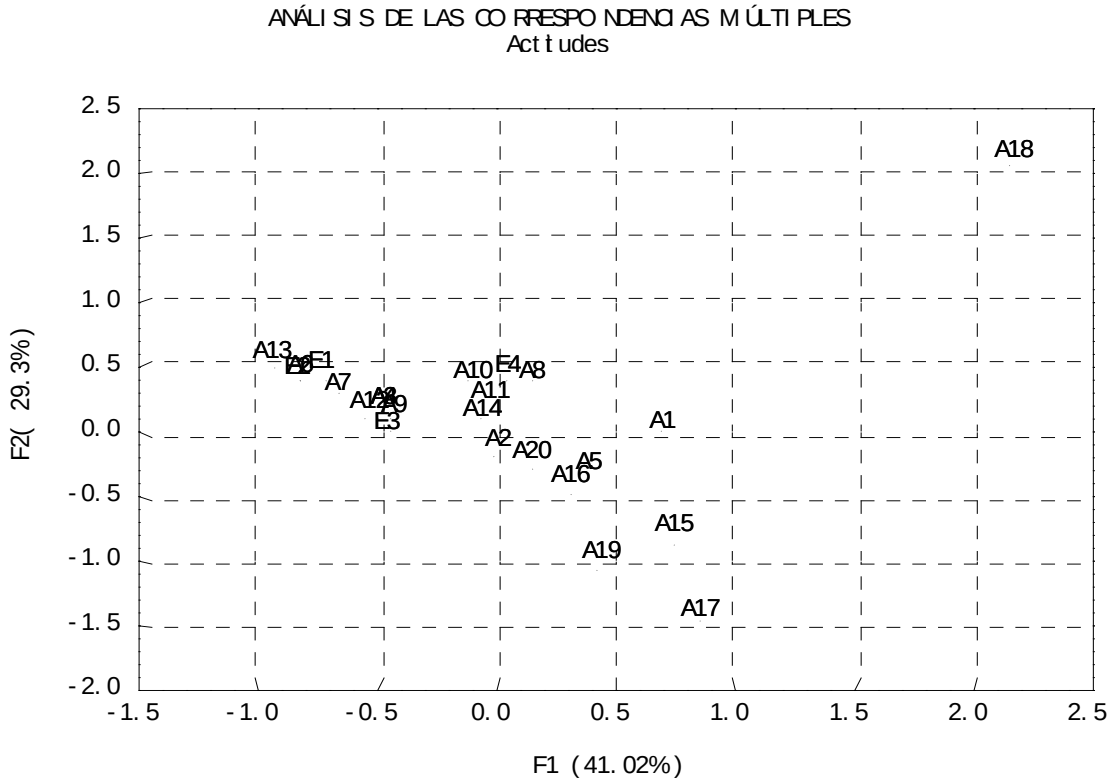
- Escala de actitudes hacia el doping (entrenadores): Escala que determina la dirección e intensidad de las actitudes hacia el doping. Se resumen en 10 ítems las causas primarias que conducen a los atletas hacia el consumo, donde el entrenador puntea según su criterio.
- Cuestionario de creencias acerca del doping (entrenadores): Cuestionario que resume en 10 ítems los conocimientos más generales acerca del tema dopaje. El entrenador valora y califica cada uno según las creencias que posea.

Análisis de los resultados

Al aplicar la Escala de actitudes hacia el doping (atletas), con 22,26 puntos obtenidos como promedio, se advierte que predominan actitudes negativas o de rechazo hacia el doping.

En el caso de la aplicación de Escala de actitudes hacia el doping (entrenadores) de igual manera predominan actitudes negativas o de rechazo hacia el doping, con un promedio de 24 puntos.

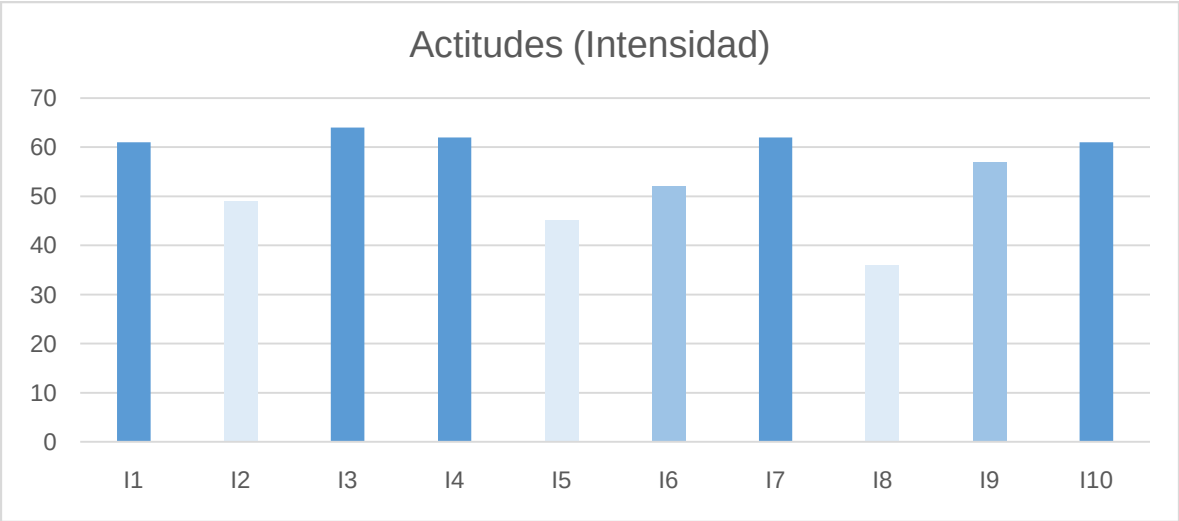
Si tomamos en cuenta el siguiente gráfico de correspondencias múltiples, se constata:



El atleta A18 tiene un puntaje muy diferente de los demás, pero el resto confluye en las respuestas dadas, lo cual demuestra que de forma general se aprecia que hay un ordenamiento de los individuos según su puntaje.

Se advierte además que los puntajes o las respuestas ofrecidas por los entrenadores no se distinguen de los atletas, es decir que ambos grupos poseen una tendencia de actitudes negativas o de rechazo hacia el doping.

Si se toma en cuenta entonces el siguiente gráfico de Intensidad de las actitudes, según las respuestas ofrecidas, se concluye que:



Los ítems que mayor intensidad de rechazo hacia el consumo de sustancias son los ítems 1,3,4,7,10, relacionados con:

- Potenciar el rendimiento deportivo
- Alcanzar reconocimiento social
- Resultados deportivos
- Beneficios económicos

Los ítems de intensidad media de rechazo hacia las actitudes de consumo son los ítems 6 y 9, vinculados con:

- Mejorar las condiciones físicas
- Reconocimiento social de manera inmediata

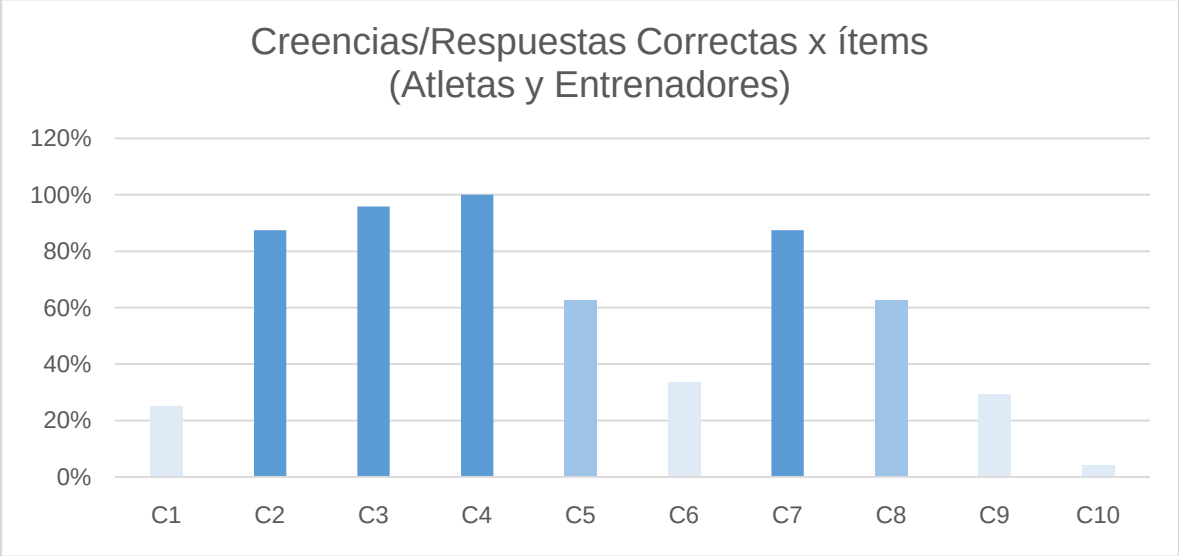
En cambio los ítems de menor intensidad de rechazo hacia las actitudes de consumo (ítems 2,5,8) corresponden a:

- Automedicación
- Alcanzar resultados evitándose los daños a la salud
- Recuperación ante una lesión

Por tanto se reconoce que tanto atletas como entrenadores consideran menos alarmante la utilización de sustancias consideradas dopantes ante la aparición de una lesión, o la ingestión de medicamentos prohibidos por desconocimiento. Por otra parte afirman que si se pudiera lograr consumir este tipo de sustancias sin perjudicar la salud, pudiera ser una vía de obtención de los resultados esperados.

Al analizar la aplicación delCuestionario de creencias acerca del doping (atletas) se conoce que predominan las creencias verdaderas acerca del doping, es decir que los aspectos generales que deben dominar los atletas acerca del tema son adecuados.

En el caso de los entrenadores coinciden con atletas en el predominio de las creencias verdaderas acerca del doping, según el gráfico siguiente:



Teniendo en cuenta el por ciento de respuestas correctas de ambos grupos (58.74%), se denota que pese a que más de la mitad de las respuestas fueron correctas, existe un por ciento (41,26%) que resalta el desconocimiento de información acerca del tema, y que constituye el reto a seguir por los especialistas y personal encargado de la educación antidoping.

De manera general atletas y entrenadores reconocen la importancia del Juego Limpio y la lucha contra el dopaje, así como los riesgos del consumo de sustancias doping para su permanencia dentro del ámbito deportivo, y objetan el doping como vía de obtención de los resultados deportivos (ítems 2, 3, 4 y 7).

Por otra parte desconocen con especificidad los riesgos y daños para la salud por el consumo de sustancias dopantes (ítems 1,6, 9 y 10).

En el caso de la Escalera de la Vida, prueba proyectiva sólo aplicada a los atletas, se manifiestan actitudes de rechazo hacia el dopaje, y conocimientos verdaderos acerca de los costos de utilizar sustancias dopantes. Respuestas más frecuentes referentes al doping como sinónimo de fraude, de trampa, juego sucio, falta de autoconfianza. Resaltan valores como sinceridad, obtención de resultados por esfuerzo propio, sacrificio. Destacan importancia de mantener ética, juego limpio, recompensa o medallas según el esfuerzo realizado.

Como manifestaciones de aceptación del doping se encontraron las siguientes: doping como potenciador de fuerza; para alcanzar máximos resultados; facilita los resultados; eleva el nivel del deportista; considerar como mayor riesgo ante el doping, el ser sorprendido y castigado por ello.

Conclusiones

- Los atletas y entrenadores de las modalidades de Gimnasia Artística y Gimnasia Trampolín según los resultados de la aplicación de la batería de instrumentos presentados poseen actitudes de rechazo y creencias positivas hacia el doping.
- Las principales actitudes de rechazo de atletas y entrenadores de Gimnasia seleccionados son las relacionadas con la potenciación del rendimiento deportivo, el reconocimiento social, la obtención de resultados deportivos, así como los beneficios económicos.
- Las creencias más relevantes, tanto de atletas como de entrenadores, son las vinculadas al reconocimiento de la importancia del Juego Limpio, y la lucha contra el dopaje, así como la sanción que supone la expulsión del

ámbito deportivo en el caso del consumo comprobado y deliberado. De igual manera apuntan al dopaje como una vía inadecuada para el logro de los resultados deportivos.

Recomendaciones

- Reelaborar el cuestionario de creencias acerca del doping, teniendo en cuenta que cada ítem responda directamente a una actitud determinada, para proceder a una posterior correlación entre ambas variables, utilizando los resultados de ambos instrumentos.
- Incluir entrevista semiestructurada como parte de la metodología.
- Incluir en ambos instrumentos descritos, así como en la entrevista, ítems con respuestas abiertas, dándole la posibilidad al sujeto que proyecte su percepción acerca del tema.
- Generalizar la aplicación de la batería de instrumentos.

Referencias bibliográficas

Donovan, R. J. (2009). TowardanUnderstanding of FactorsInfluencingAthletes' Attitudesabout Performance-Enhancing Technologies: ImplicationsforEthicsEducation. En Thomas H. Murray, Karen J. Maschke, y Angela A. Wasunna (Eds.), Performance-enhancingtechnologies in sports: Ethical, conceptual, and scientificissues. Baltimore,US: Johns Hopkins UniversityPress.

Gámez, K (2007)Estudio de la relación entre creencias y actitudes hacia el doping en atletas masculinos de deportes de combate de la ESPA provincial de Pinar del Río. "

Gámez, K (2014) Valoración de las actitudes hacia el doping en los atletas masculinos de deportes de combate de la ESPA "Ormani Arenado"de Pinar del Río".

Horcajo, J (2016). La convicción en las actitudes relacionadas con el dopaje:Un estudio experimental con entrenadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte. 2016. Vol. 25, núm. 1, pp. 57-64

Johnson, M. B. (2011). A systemicmodel of doping behavior. The American Journal of Psychology, 124, 151-162.

Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Grano, C., Russo, P. M. y Violani, C. (2008). The social-cognitivemechanismsregulatingadolescents' use of doping substances. Journal of SportsSciences, 26, 447-456.

EVALUACIÓN DEL APOYO PLANTAR EN EL CONTROL MÉDICO DE DEPORTISTAS ELITE CUBANOS

Autora l: Dra. C. Sofía León Pérez (PhD). Investigadora Auxiliar
Coautora: Dra. Zamira Díaz Santos (MSc.). Médico Esp. Medicina Deportiva
Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba
sofialeon@inder.cu

Resumen

Sobre el pie influyen fuerzas de tensión y compresión, tanto en bipedestación, como durante la marcha, la carrera, los saltos y otros movimientos de propulsión o traslación, propios del deporte. Desequilibrios entre ambas fuerzas causan deformidades del pie como factor de riesgo para otras lesiones. Se requiere una valoración sistemática de la huella plantar y de sus relaciones con la postura habitual y el gesto deportivo de los atletas. **Objetivo general:** Aplicar un proyecto diagnóstico y de intervención sobre características estructurales de la bóveda plantar en atletas cubanos de alto rendimiento de los diferentes grupos deportivos. **Material y métodos:** muestra: 247 atletas de ambos sexos, de primer nivel nacional en 12 deportes. Se utilizó el Índice de Hernández Corvo **(IHC)** para clasificar la huella plantar en un total de 494 plantogramas. **Resultados**: tendencia al cavismo y relativamente bajo porcentaje de pies planos. Se describen otras alteraciones del apoyo. La intervención: plan diseñado individualmente, con acciones profilácticas y terapéuticas para la compensación de las alteraciones. Se recomienda la generalización de este estudio y su inclusión como parte del control médico al resto de los deportistas en el nivel del alto rendimiento, así como en las escuelas provinciales de iniciación deportiva.

Palabras clave: Deformidades del pie, Plantograma, Profilaxis.

Evaluation of the foot vault in the medical control of cuban elite sportsmen

Abstract:

On the foot they influence forces of tension and compression, so much in bipedestation, like during the march, the career, the jumps and other propulsion or adjournment movements, characteristic of the sport. Imbalances among both forces cause deformities of the foot like factor of risk for other lesions. A systematic valuation of the footprint is required to plant and of its relationships with the habitual posture and the sport tecnik of the athletes. **General objective**: To apply a diagnostic and intervention project on characteristic structural of the foot vault in Cuban elite athletes of the different sport groups. **Material and methods**: 247 athletes of both sexes, of first national level in 12 sports. Hernandez Corvo's Index was used (IHC) to classify the footprint in a total of 494 plantogramas. **Results**: tendency to the cavismo and relatively low percentage of plane feet. Other alterations of the support are described. The intervention: plan designed individually, with actions prophylaxes and therapies for the compensation of the

alterations. It is recommended the generalization of this study and their inclusion like part from the medical control to the rest of the sportsmen in high level, as well as in the provincial schools of sport initiation.

Key words: deformities of the foot. Footprint. Profilaxis.

Introducción

Los deportistas tienen que tolerar diariamente como promedio, dos o más horas en varias sesiones de entrenamiento, asimilando cargas físicas, como puede ser el soporte de grandes pesos o manteniendo durante largo tiempo una misma posición de pie, relativamente estática o gran cantidad de carreras, saltos y caídas, , según su especialidad,. Todo ello favorece la aparición de deformidades óseas y lesiones por sobreuso en el sistema osteomioarticular, en específico en los pies, que poseen una complicada estructura anatómica con la difícil función biomecánica de soportar el peso del cuerpo, trasladarlo por todo tipo de superficiesy propiciar, en el deporte, la ejecución técnica propia de los diversos eventos atléticos (Álvarez Cambras, 1996; León Pérez, 2018). Gracias a la asombrosa especialización en los pies, el hombre se mantiene en posición erguida, ofreciendo absoluta libertad a los miembros superiores, en especial las manos, para realizar el resto de las tareas que le son inherentes (Hernández Corvo, 1989). Un pie sano, sometido a un uso cotidiano, tiene un margen considerable de capacidad fisiológica, que permite una moderada hiperactividad (Hernández Guerra, 2006). Los defectos estructurales o posturales predisponen al pie a lesionarse, tornándolo inestable e ineficiente para soportar los niveles incluso normales de actividad. La presencia de lesiones dolorosas en el pie puede inducir a adoptar un paso anormal como reacción de protección, que puede resultar en una lesión de carácter general en el pie y proyectar su efecto en modificaciones de rodillas, caderas y columna vertebral (Ambrosiani, 2009)

De manera genérica se puede afirmar que el organismo se lesiona cuando los movimientos sobrepasan las condiciones y capacidades biomecánicas de las estructuras anatómicas, o cuando las cargas de trabajo a las que es sometido el cuerpo superan su capacidad fisiológica para adaptarse a ellas. En muchas ocasiones las lesiones en el deporte aparecen al ejercitar sin respetar principios y normas básicas de entrenamiento, como el calentamiento y la progresión en la intensidad del ejercicio, o violentando los límites morfo-biomecánicos del movimiento corporal (Hernández Corvo, 2007; León Pérez, 2018). En otras ocasiones las lesiones tienen su origen en defectos estructurales del aparato locomotor, desviaciones anatómicas que le alejan del patrón de normalidad (Castaner Balcelis, 2001; Pérez González, 2010). A menudo estas alteraciones

estructurales de la anatomía son inapreciables durante la mayor parte de la actividad cotidiana, pero cuando se trata de correr, saltar y caer, en entrenamiento y competencias, es cuando verdaderamente aparecen los problemas; muchos de ellos son susceptibles de evitarse si se realiza un plan profiláctico (Pérez Cuadrado, 2002). La aplicación de cargas físicas sistemáticas en el entrenamiento deportivo, puede conducir a deformidades en los pies de los atletas, tales como: pie plano, cavo, varo y valgo, los que a su vez por causas biomecánicas, inciden desfavorablemente en el resto de la anatomía: rodilla, cadera, columna vertebral, hombro y cabeza e incluso sobre la correcta técnica de ejecución del ejercicio (Marchena De Armas, 2005; Martínez Amat, 2016). En la mayoría de los deportes, el pie es fundamental para el logro de la estructura armónica de los movimientos, la técnica que caracteriza el gesto deportivo específico. Numerosos son los elementos y rutinas que ejecutan los deportistas diariamente, de forma repetitiva, para alcanzar la maestría deportiva; esto asociado a la iniciación temprana en la generalidad de los eventos, conduce a que el pie sea asiento de sobrecargas y lesiones frecuentes en estos deportistas.

En el desempeño del control biomédico habitual en los centros de alto rendimiento deportivo de La Habana, se constató que eran numerosas las alteraciones podálicas en los atletas y que muchas veces tenían coincidencia con lesiones en los miembros inferiores como fascitis plantar, tendinitis rotuliana, osteocondritis del calcáneo o esguinces del tobillo, entre otras. Por la experiencia de entrenadores, médicos y fisioterapeutas, junto a la revisión de antecedentes, las autoras pudieron establecer que no se recoge un estudio comparativo entre los diferentes grupos de deportes. No se conoce si existe relación entre el tipo de apoyo y la frecuencia de lesiones en pie y miembros inferiores de los deportistas cubanos en las distintas modalidades. Se hace necesario esclarecer la real influencia de las modalidades atléticas sobre la morfología del pie. Por otra parte, no se realiza la valoración sistemática de la huella plantar ni se analizan sus relaciones con la postura habitual y el gesto deportivo, como componente del control médico de nuestros deportistas. Se considera de gran importancia conocer si existen alteraciones estructurales de la cúpula plantar en los atletas, que provocan dolor y dificultan su desempeño, con vistas a la profilaxis y tratamiento, e incorporar elementos substanciales como el cuidado de los pies y atención a sus modificaciones por efecto del entrenamiento.

Fueron esos los motivos para realizar este trabajo, con el fin de hallar respuestas y evaluar el tipo de pie predominante en los deportistas, así como, en los casos necesarios, proponer un plan para tratar las alteraciones estructurales encontradas y sus secuelas. Los objetivos de la investigación son los siguientes:

Objetivo: Aplicar un diagnóstico evaluativo, con propuestas de intervención, sobre las características estructurales de la cúpula plantar de atletas cubanos de alto rendimiento, en los diferentes grupos deportivos.

Materiales y métodos

- Tipo de estudio: investigación cuanti-cualitativa. descriptiva, transversal y prospectiva, con intervención.
- Métodos y técnicas: Observación, Medición, Revisión Bibliográfica, Encuestas a deportistas y entrenadores, Entrevistas a médicos. Registro y procesamiento del plantograma en ambos pies a cada participante.
- Población: Deportistas de ambos sexos, integrantes de las preselecciones nacionales (750 atletas). Muestra intencional: 247 atletas de ambos sexos, integrantes de equipos de primer nivel nacional de 12 deportes, para un total de 494 plantogramas evaluados. (Gráfico 1)
- Se tomó la impresión del apoyo plantar de ambos pies con carga, es decir en posición bípeda, mediante el entintado de la planta apoyada sobre hojas de papel (Anexo 1). A la huella plantar se le aplicó el método HERZCO (Hernández Corvo, 1989 y 1999) para su evaluación, calculando el Índice HC. Plan de intervención (Anexo 3): A una parte de la muestra, en los deportes de Voleibol femenino, Levantamiento de Pesas, Tiro y Gimnasia, se aplicó un plan, diferenciadamente a los casos que refieren dolor, molestias o presentaron lesiones asociadas a alteraciones del apoyo. Se diseñó un plan individualizado, a partir del Plan de intervención propuesto, con indicación del médico, para intervenir en las alteraciones de la estructura cupular plantar según las necesidades del participante, cuando refería dolor, molestias o lesiones específicas a repetición (Anexo 3). La duración del Plan, con ejercicios, automasaje y fisioterapia fue de 40 semanas con una frecuencia de 5 veces por semana. En los casos requeridos, se indicó la inclusión de endortesis (plantillas o soportes) para utilizar en los zapatos de uso cotidiano y de forma permanente.

Desarrollo (Resultados)

Variados son los métodos con los que se puede analizar la estructura del pie y su función. Existen métodos estáticos y dinámicos computarizados como la Podografía por escáner, Análisis Baropodométrico y Estabilométrico, combinado con radiografías del pie y pruebas neurofisiológicas (electromiografía, conducción nerviosa), Sistemas de análisis de la pisada y de la marcha normal y patológica, basados en Videografía en 2D y 3D, entre otros.

En la actualidad, se cuenta con los conocimientos y la información, no así con los recursos ni la tecnología para aplicar esos métodos más avanzados. Para dar solución a la problemática planteada y resolver un problema de salud, que además, puede afectar el rendimiento deportivo, se consideró la **Plantografía o**

Podografía, como método estático de obtención y análisis de la huella plantar ya que es una vía útil, más sencilla, menos costosa y de probada validez y confiabilidad en los resultados. La plantografía o podografía tiene numerosas aplicaciones y ofrece grandes posibilidades de interpretación. Son diversos los estudios sobre este tema, realizados en distintos deportes, tanto en el ámbito internacional como en Cuba, desde las investigaciones iniciadas por Hernández Corvo (1989) y continuadas hasta el presente por otros autores y diversas muestras, tanto en deportistas como en bailarines, y otras poblaciones.

Varios autores han estudiado el efecto de las cargas de entrenamiento y el gesto deportivo en relación con las modificaciones del pie, que han sido apreciables al concluir una sesión de entrenamiento en levantadores de pesas (Hernández Corvo 2007; Rodríguez Rangel 2006). Las cargas físicas y las ejecuciones técnicas propias de cada deporte, por su carácter repetitivo pueden ser causas de cambios bioadaptativos en la estructura anatómica, que pueden ser recuperables (fisiológicos), de sobrecarga (no recuperables) o que pueden llevar incluso a microfracturas patológicas (Anillo 2016). Para tratar las modificaciones fisiológicas y por sobrecarga, el uso de plantillas adaptadas al calzado de entrenamiento y competencia es un método de gran aceptación que se ha probado en distintos deportistas. También para compensar esas modificaciones se han propuesto programas de ejercicios físicos profilácticos y terapéuticos. La realización de ejercicios terapéuticos facilita la disminución de la deformidad, provocando la instauración de los arcos plantares normales, el fortalecimiento de los músculos y la disminución de los dolores en la región posterior y lateral de la piernas, estimulando la circulación sanguínea a la vez que, en el caso de pie cavo, se busca su compensación disminuyendo la contractura de la musculatura y la fascia plantar (León Pérez y Hernández Falcón 2017).

En relación con lo antes expuesto, se muestra los resultados de la presente investigación. La muestra estudiada incluye deportistas representantes de todos los grupos metodológicos deportivos, donde el de mayor número corresponde al de Juegos deportivos, ya que en esos casos se incluyeron todos los miembros de las preselecciones de estos deportes colectivos, que en el período de estudio se encontraban participando en los entrenamientos. Son estos deportes los que aportan casi la mitad del total de la muestra. En el caso de los deportes de fuerza rápida y velodad, así como los de combate, solo fue posible incluir un deporte en cada grupo: levantamiento de pesas y taekwodo respectivamente.

Gráfico 1. Distribución de la muestra, por sexos y grupos deportivos.

La edad de los deportistas oscila en dependencia de las características de edades de inicio en cada deporte, lo que es variable, ya que algunos, como la gimnasia y el trampolín comienzan en edades muy tempranas; por otra parte, en el tiro con arco se encuentran deportistas de más de 30 años pues ese deporte admite

mayor longevidad en sus practicantes **(Tablas 1 y 2).** Ello se refleja igualmente en la edad deportiva promedio de cada grupo.

Tabla 1. Edad cronológica y deportiva de los deportistas de la muestra.

Tabla 2. Edad cronológica y deportiva de las deportistas de la muestra.

Ya entrando directamente al objeto de esta investigación, se observa en los **Gráf. 2 y 3** la distribución porcentual de los distintos tipos de pies, en la muestra general según la clasificación que brinda el Índice HC. Como se puede apreciar, tanto en pie derecho como en el izquierdo y en ambos sexos, el predominio es de las variantes de cavismo desde normal-cavo hasta cavo extremo. Esa misma tendencia se encuentre si se realiza el análisis por cada uno de los deportes en los cinco grupos metodológicos en que se distribuyen los atletas**.** Este hallazgo coincide con los reportes de otros autores, que en distintos deporte han encontrado una distribución similar, con predominio del cavismo, incluso en estudios realizados en otros paises.

En sus extensos trabajos sobre el tema, Hernández Corvo (1989, 1999, 2007) describe el predominio del cavismo en el deporte argumentando el carácter adaptativo de la actividad deportiva. Como explica ese autor, esta deformidad se origina por el estiramiento del tríceps sural, llevando a que los músculos flexores desplacen el calcáneo hacia delante; el talo se dorsiflexiona y la aponeurosis plantar se retrae, se produce un acortamiento de los músculos extensores comunes de los dedos y una elevación de la bóveda plantar por aumento del arco longitudinal interno. También Fernández y León (2008) reseñan esa preponderancia del pie cavo en deportistas elite de Cuba. El aumento de la bóveda plantar producto de la sobreutilización de los estabilizadores dinámicos, músculos intrínsecos como el flexor plantar o extrínsecos como el tibial posterior y el tríceps sural (Negrín Pérez, 2001) pudiera explicarse en este caso como respuesta al entrenamiento. Por su parte, Sánchez Hernández y colaboradores (2016), a partir de una extensa revisión, afirman que en el deporte es ventajoso el pie que presente un discreto valgo, de alrededor de 5° de pronación, con una bóveda en ligero cavo pero elástica y un apoyo metatarsal regular. No obstante, aclaran que cualquier pie puede ser apto para toda clase de deporte debido a su capacidad ilimitada de adaptarse. Otra explicación a las modificaciones podálicas en los atletas (Viladot, 2011) plantea que también hay alteraciones secundarias al tipo de deporte y que son necesarias para el desempeño del mismo, como es el caso de los dedos en garra secundarios a la hipertonía de la musculatura flexora y extensora de los dedos, o el pie cavo por hipertonía muscular.

Gráfico 2. Clasificación del apoyo plantar. Sexo masculino (%)

Gráfico 3. Clasificación del apoyo plantar. Sexo femenino (%)

Con respecto al análisis comparativo entre ambos pies**, (Gráf. 4 y 5)** se observa que un alto número de los casos estudiados presenta desigual clasificación al comparar su pie derecho con el izquierdo, y esto ocurre así en ambos sexos, de manera que solo el 53,4 % de la muestra total posee la misma clasificación en ambos pies. Una revisión sobre esta temática (Martínez Amat, 2016) plantea que los deportistas tienden a un tipo de pie normal-cavo y que la práctica deportiva no es un factor influyente en las modificaciones relativas a las simetrías o asimetría en la huella plantar de un individuo.

Gráfico 4. Cantidas de casos que presentan igual clasificación en ambos pies. Sexo masculino

Gráfico 5. Cantidas de casos que presentan igual clasificación en ambos pies. Sexo femenino

Según estudios realizados por Hernández Corvo (2008) los cambios en los apoyos pueden afectar las longitudes entre las dos extremidades inferiores. Y se pregunta el autor: ¿provoca el acortamiento las modificaciones en las formas del apoyo? o, por el contrario ¿serán las particularidades de las formas de apoyo las causantes de discrepancias entre las longitudes de las extremidades inferiores? Sin dilucidar estas interrogantes, queda explícito el razonamiento de que las modificaciones en las longitudes de las extremidades inferiores estarán inevitablemente asociadas a cambios en las formas de los apoyos, generalmente el pie de tipo cavo, o el exceso de arco longitudinal interno es la particularidad notable en estos casos. En sus investigaciones describe que el cavismo, unilateral o bilateral, estará asociado a la diferencia de longitudes entre las dos extremidades inferiores. Por iguales razones, las modificaciones en los valores angulares de los cuellos femorales, estarán también vinculadas a dismetrías. Éstas pueden ser consideradas como “acortamiento funcional”, provocado por tendencias al prono o supino de alguno de los pies del sujeto. Por ejemplo, con el pie derecho de apariencia normal y el pie izquierdo pronado. Las descompensaciones por el cavismo o alteraciones en uno de los apoyos pueden acarrear alteraciones de tipo compensatorio: pronación en la extremidad más larga y supinación en la más corta. Estas situaciones pueden acarrear a sub-luxaciones y alteraciones en el sector lumbo-sacro de la columna vertebral. Las correcciones de las alturas correspondientes, con plantillas o elevaciones en la región de los talones o del retro-pie, alivian generalmente estas situaciones. Las formas y clasificación de los apoyos, constituyen un aspecto obligado de apreciar en las alteraciones de las longitudes en las extremidades inferiores, Aquellos casos en que las observaciones reflejan diferencias notables en los apoyos, cambios apreciables en los mismos, modificaciones en las longitudes de los dedos (radios), marcados hallux valgus, o destacados problemas en talones y tobillos deben llevar a buscar discrepancias entre las longitudes de las extremidades inferiores. (Hernández Corvo, 2008).

En el presente estudio se detectaron otras alteraciones visibles en la huella pantar y de hecho, asociadas al apoyo. **(Gráf. 6 y 7).** Así, un total de 88 casos, para el 35,6% de la muestra presentan disímiles modificaciones, en varios casos, un mismo sujeto presenta dos o más de ellas. También Fernández y León (2008) describen similares hallazgos y explican que pueden estar dados por la edad deportiva de los atletas que, generalmente, es de muchos años, además porque han realizado los entrenamientos en superficies y/o con calzados inadecuados por lo que la sobrecarga en la zona metatarsiana del pie provoca el engrosamiento epidérmico y diafisiario, principalmente, de II y III metatarsiano añadiéndosele esto a los procesos adaptativos propios de las acciones locomotoras del individuo. Igualmente León Pérez y Falcón Hernández (2017) encontraron en su estudio el Promontorio de Rossi y Lucarelli (engrosamiento diafisiario de II y III metatarsiano) como la alteración más frecuente argumentando una sobrecarga debido a la edad de iniciación deportiva temprana de los gimnastas.

Gráfico 6. Alteraciones asociadas al apoyo. Ejemplos que se aprecian en la huella platar.

Gráfico 7. Cantidad de casos con alteraciones asociadas al apoyo plantar.

No obstante, una valoración concluyente al analizar todas las modificaciones encontradas en el presente estudio, lleva a la reflexión, también refrendada por otros autores, de que la mayor parte de las alteraciones y lesiones tienen causas biomecánicas relacionadas con las sobrecargas en el sistema óseo y los tejidos blandos que exceden la tolerancia de ruptura, y con las exigencias de la técnica deportiva. La mayoría de las lesiones en el atleta son debidas a errores en el entrenamiento, sin importar el morfotipo del pie del atleta.

Efectos del Plan de intervención

Para complementar los resultados recogidos de la Plantografía y compensar en alguna medida las modificaciones y dolencias referidas por los deportistas, los autores procedieron a una revisión para seleccionar los ejercicios más convenientes, con énfasis en los dirigidos al pie cavo y pie plano, que fueron insertados en el plan diario de entrenamiento de los voleibolistas, tiradores, gimnastas y pesistas afectados, seleccionados para desarrollar el Plan de intervención individualizado, que también incluye uso de calzado y órtesis/soportes de ser necesarios, medidas de fisioterapia y charlas educativas, con definición de los objetivos e indicaciones metodológicas para atletas y entrenadores, **(Gráf. 8 y 9; Anexo 3)**.

Gráfico 8. Componentes del plan de intervención

Gráfico 9. Ejemplos de ejercicios y manipulaciones, incorporados al Plan de intervención.

Los resultados de la aplicación de dicho Plan, en los colectivos incluidos en la Intervención y publicados previamente por cada uno de los deportes mostraron efectos muy positivos en cuanto a disminución de molestias y síntomas dolorosos de los pies y en el ascenso de los indicadores propioceptivos de balance corporal.
En cuanto a los pesistas (León Pérez, Díaz Santos y Ramos O'Farril, 2015) se evidenció la necesidad de valorar individualmente medidas correctivas del apoyo plantar, aplicaron las indicaciones correspondientes para su compensación mediante modificaciones en el calzado. **(Gráf. 10)** Según los resultados del diagnóstico individual, se indica uso de órtesis (plantillas o soportes compensatorios) y adaptaciones al calzado, así como realización de ejercicios profilácticos y terapéuticos; todo lo que contribuyó a la prevención de lesiones del sistema osteo-mio-articular y mostró influencia positiva en la técnica de ejecución de los movimientos competitivos.

Gráfico 10. Resultados del Plan de intervención. Ejemplo de un caso en Levantamiento de pesas

Conclusiones

- Se aprecia, en todos los deportes estudiados, una tendencia al cavismo en la huella plantar y relativamente bajo porcentaje de pies planos. Solo la mitad de la muestra poseen la misma clasificación en ambos pies; el resto presenta distinta clasificación de un pie respecto al otro, lo que hace suponer desbalances en el apoyo.Se detectaron disímiles alteraciones asociadas a las modificaciones de los arcos plantares, las más reiteradas: sobrecarga del metatarso e hiperpronación del talo, así como falta de apoyo del 5to dedo.
- Se evidenció la necesidad de valorar individualmente medidas correctivas del apoyo plantar, cuando existen dolores, desbalances y otros hallazgos. Se proponen las medidas correspondientes para su compensación. Según los resultados del diagnóstico individual, se propone uso de órtesis (plantillas o soportes compensatorios) y adaptaciones al calzado, así como realización de ejercicios profilácticos-terapéuticos, medidas de fisioterapia y educación sobre el cuidado de los pies

Recomendaciones

- Generalizar estos resultados e incluir el método de la plantografía como parte del control médico al resto de los deportistas en el nivel del alto rendimiento, así como en las escuelas de iniciación deportiva (EIDE) en todas las provincias y entre los practicantes del Deporte Para Todos y Maratones.
- Propiciar acciones educativas-profilácticas entre atletas y entrenadores, sobre cuidado e higiene de los pies incluyendo masajes y ejercicios fortalecedores de la musculatura plantar. Considerar el Plan de intervención propuesto, como una forma de compensación de las modificaciones del apoyo plantar, cuando existen dolores, desbalances y otros hallazgos en el análisis individual de cada practicante.

Bibliografía

1. Álvarez Cambras R, Ceballos Mesa A, Murgadas Rodríguez A. (1996) Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología. La Habana: Pueblo y Educación
2. .Ambrosiani Fernández J. (2009) Empezar por la base: El pie. Unidad morfológica y funcional adaptada a la bipedación. [Tesis doctoral] Universidad de La Rioja, España;

3. Anillo Badía R, Villanueva Cagigas E y García González O. (2016) La Medicina del Deporte, un pilar del rendimiento deportivo. La Habana: Ed. Deportes
4. Colectivo de autores (2006) Ejercicios físicos y rehabilitación. La Habana: Editorial Deportes
5. Fernández A. y León Pérez S. (2008) Caracterización del apoyo plantar en deportistas élites de Cuba. Revista Cubana de Medicina del Deporte. Vol. III 2 mayo – agosto
6. Hernández Corvo R. Morfología Funcional Deportiva (1989) Barcelona: Paidotribo
7. Hernández Corvo R. (2007) Temas de Estabilografía. Comunidad de Madrid: Dirección General de Deportes.
8. Hernández Corvo R. (2007) Halterofilia y movimiento. 2da ed. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes;
9. Hernández Corvo R. (2008) Clínica Observacional. Temas Especializados. Editorial Deportes, La Habana
10. Hernández Falcón M. (2009) Diseño diagnóstico y de intervención sobre el apoyo plantar en gimnastas de elite. Tesis de Especialidad. La Habana. Inst. Med. del Deporte
11. León Pérez S. (2018) Temas de Morfología Funcional y Biomecánica Deportiva. La Habana, Ed. Deportes
12. León Pérez S, Díaz Santos Z. y Ramos O'Farril L. (2015) Apoyo plantar en tiradores elite de pistola libre. Diagnóstico e intervención. Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2015; 10(1): 2-16
13. León Pérez S, Díaz Santos Z. y Ramos O'Farril L. (2015) Apoyo plantar en levantadores de pesas elite cubanos. Diagnóstico e intervención. Ponencia. VI Congreso Internacional de Medicina del Deporte. Varadero
14. León Pérez S, Serviat Hung, N. (2015) Función de apoyo plantar en integrantes del Ballet Nacional de Cuba. Ponencia. VI Congreso Internacional de Medicina del Deporte. Varadero
15. León Pérez S, Monteagudo Soler J, Royero Montielo JF, Monteagudo González L. Rodríguez Leal EA. (2017) Apoyo plantar en jugadoras de voleibol de la selección nacional cubana, categoría cadetes. Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2017; Vol. 12 , Núm. 2
16. León Pérez S y Hernández Falcón M. (2017) Apoyo plantar en gimnastas juveniles cubanos. Publicación en CD Memorias de la Convención AFIDE; La Habana Nov. 2017. Pág. 1294. 15 páginas. ISBN: 978-959-203-237-8
17. León Pérez S y Santamaría Santana A. Caracterización del apoyo plantar del equipo Capitalinos de baloncesto. Ponencia. Fórum Ramal de Deportes. Centro de Convenciones Cojímar. Mayo 2016
18. León Valladares D. (2011) El pie del taekwondoista. Aplicación de un programa de ejercicios físicos como tratamiento. Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana
19. Licht Sydney M. D. (1972) Terapéutica por el ejercicio. Edición Revolucionaria. La Habana
20. Losada Robaina M. (2003). Estrategia de aplicación de un programa de ejercicios físicos seleccionados para la atención de deformidades de miembros inferiores y desviaciones de la columna vertebral. Tesis de Maestría. ISCF "Manuel Fajardo" La Habana.
21. López N, Alburquerque F, Santos M, Sánchez M y Domínguez R. (2005) Evaluation and analysis of the footprint of young individuals. A comparative study between football players and non-players. Eur J Anat, 9 (3): 135-142
22. Marchena De Armas B, Cuni Williams E, Solórzano P. (2005) Estudios de las características del apoyo plantar del equipo de voleibol femenino de la Universidad de La Habana. [Tesis de Maestría]. La Habana: ISCF
23. Martínez Amat A, Hita Contreras F, Ruiz Ariza A, Muñoz Jiménez M, Cruz Díaz D y Martínez López E. (2016). Influencia de la práctica deportiva sobre la huella plantar en atletas españoles. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 16 (62) pp.423-438
24. McKenzie DC, Clement DB, Taunton JE. Running shoes, orthotics, and injuries. Sports Med. 1985; 2 (5): 334-347.
25. Monteagudo Soler JF, León Pérez S, Royero Montielo JF, Monteagudo González L y Rodríguez Leal EA. (2018) Ejercicios físicos terapéuticos para modificaciones del apoyo plantar en jugadoras de voleibol. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. Vol. 13, No. 1

LA PÉRDIDA DE LÍQUIDOS DURANTE EL TEST DE REMOERGOMETRÍA DE 2000 METROS DE LOS REMEROS DE LA ACADEMIA DE VARADERO

Autores: Abel Gallardo Sarmiento[I], Alberto Valentín Goberna Hernández[II], Maura Díaz Seguí[III], Yiliani Reyes González [IV] y Heeydi de la Caridad Martínez Ferrer[V].

[I] Doctor en Ciencias de la Cultura Física y Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Profesor Titular. Universidad de Matanzas y Departamento de Control Médico del Centro Provincial de Medicina del Deporte. Matanzas, Cuba.

[II] Especialista en segundo grado en Medicina Tradicional. Profesor Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Matanzas, Cuba.

[III] Doctora en Estomatología. Profesora Instructora. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Matanzas, Cuba.

[IV] Alumna Ayudante de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas, Cuba.

[V] Alumna Ayudante de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas, Cuba.

RESUMEN:

En la Medicina del Deporte existen varios exámenes médicos encaminados a vigilar el estado de salud y el rendimiento deportivo, una de las pruebas más utilizada es el test máximo de 2000 metros en remoergómetro. Nos da la posibilidad de evaluar varios indicadores biomédicos relacionados con la respuesta sudoral y la termorregulación de los remeros en función de los factores exógenos implícitos en el día a día del remero cubano. Las pruebas de carácter ergométrico si se aplican sin un control estricto pueden dar al traste con la disminución del rendimiento deportivo y a veces con la vida del deportista. Para el desarrollo de la investigación se seleccionó intencionalmente una muestra no probabilística, integrada por 36 remeros de la Academia de remo de Varadero. Los principales resultados informan que durante las mediciones realizadas en el test aplicado se evidenció una pérdida de líquidos corporales importante en los remeros investigados.

Palabras claves: Deshidratación, test de remoergometría, remo.

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 del deportista, apoyadas en diferentes ciencias como en 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.[(1)]

Las pruebas de laboratorio tienden a ser más confiables y precisas ya que suelen garantizar la constancia de algunas variables que pueden influir en los resultados de las distintas mediciones, además de permitir mediciones con aparatos más sofisticados. En cambio, las pruebas de campo suelen ser más específicas pues permiten la realización de la actividad en el medio en el que se desarrolla normalmente el sujeto con sus características temporales y de intensidad propia y sobre todo con sus aspectos biomecánicos específicos. [(2)]

El remo es un deporte muy singular, en el sentido de que es prácticamente la única competencia deportiva en la cual son los músculos de los brazos y del tronco los que participan fundamentalmente en los esfuerzos de resistencia, destacándose los músculos de la espalda, abdomen, pecho y hombros en la ejecución donde la musculatura de las extremidades inferiores no tiene gran intervención en la dinámica del evento. Se clasifica metodológicamente como un deporte de resistencia, por el alto consumo de oxígeno. Fisiológicamente es invariable y desde el punto de vista bioquímico posee un 70% de componente aeróbico y un 30% anaeróbico. Por el análisis biomecánico de sus movimientos se denomina como un deporte cíclico. [(3)]

El remo se cataloga como un deporte de alto rendimiento y el cual constituye una agresión al organismo, lo cual se asevera según el planteamiento de Guyton y Hall [(4)], cuando manifiestan que: “No existen otros esfuerzos normales con capacidad

para poner a prueba el organismo que se aproximen siquiera a los esfuerzos extremos que exige la realización de ejercicios físicos". Esto se afirma con la actividad deportiva investigada, la cual constituye una de las más exigentes entre los deportes a nivel mundial.

Dentro de la Medicina del Deporte existen varios exámenes médicos encaminados a vigilar el estado de salud y el rendimiento deportivo. Uno de los contenidos y métodos que guarda relación directa con el rendimiento deportivo lo constituye la evaluación funcional del deportista y dentro de ellas las pruebas funcionales de terreno y laboratorio, que permiten valorar desde el punto de vista fisiológico y bioquímico la condición de los diferentes sistemas que intervienen en la actividad física. Una de las pruebas más socorridas en el deporte investigado es el test máximo de 2000 metros en remoergómetro, ya que, permite valorar al deportista desde el punto de vista funcional con una prueba específica de su deporte y modelar las condiciones propias de su competencia. Durante una prueba de esfuerzo o ergométrica, se pueden explorar diferentes variables como son: el VO_2, el metabolismo muscular, las adaptaciones cardiocirculatorias, termorregulación, respuesta sudoral y parámetros respiratorios (ergoespirometría).

Glend HJ. [5] plantea que: "*El conocimiento de los valores medios y desviaciones típicas de determinados parámetros durante el esfuerzo posibilita estimar, teniendo en cuenta las características individuales (peso, talla edad, sexo, entre otras) sí las respuestas se ajustan a las capacidades previstas*".

Swain D, Reuben P, Wright L. [6] asegura que: "*No se puede olvidar que existen numerosos factores endógenos y exógenos que influyen sobre el individuo durante la realización de una prueba de esfuerzo que pueden falsear los resultados de la prueba*":

- ✓ Factores endógenos: Edad, sexo, estado de salud y nutricional, características antropométricas y grado de entrenamiento.
- ✓ Factores exógenos: La vestimenta del individuo, temperatura, humedad y presión del aire en el local de prueba, temperatura y composición del aire en los espirómetros con sistema de circuito cerrado, posición del cuerpo

durante el trabajo (acostado, sentado, de pie) y adaptación al Remoergómetro Concept 2.

A partir de los criterios de los autores Glend HJ. [5] y Swain D, Reuben P, Wright L. [6] se puede inferir que las pruebas ergométricas si se aplican sin un control estricto de las variables biomédicas pueden dar al traste con la disminución del rendimiento deportivo. Estos elementos nos hacen reflexionar sobre la posibilidad de evaluar las variables biomédicas relacionados con la respuesta sudoral y la termorregulación de los remeros en función de los factores exógenos implícitos en el día a día del remero cubano.

Objetivo general: Realizar un análisis de la pérdida de líquidos de los remeros durante el test de remoergometría de 2000 metros.

MATERIALES Y MÉTODOS:

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados en la presente investigación se seleccionó una muestra no probabilística integrada por 36 remeros de la Academia de remo de Varadero. El criterio de selección es el intencional por cuotas, los cuáles se determinaron a partir de los criterios de inclusión y exclusión de la muestra. A continuación se describen los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- ✓ Debe saber remar.
- ✓ Un año de experiencia como mínimo.
- ✓ Ser remero de las siguientes categorías: 11-12 años, 13-14 años, 15-16 años y juvenil.

Criterios de exclusión:

- ✓ No haber culminado el test de 2000 metros en remoergómetro.
- ✓ Ser de nuevo ingreso en el deporte.
- ✓ Estar en estado patológico o en sobreentrenamiento.

Se debe señalar que el tamaño de la muestra es del 85,71%, de modo que se excluyeron a 6 deportistas, dos de ellos porque no culminaron la prueba y cuatro que

son de nuevo ingreso y todavía no están preparados para realizar dicha prueba, por su condición física, ni por el dominio de la técnica que requiere la prueba.

La investigación realizada es aplicada y descriptiva, de carácter transversal. De naturaleza cuantitativa (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y cualitativa (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación son los del nivel teórico (analítico – sintético, Inductivo – deductivo y el histórico- lógico) y a nivel empírico, la medición, que se utilizó para la determinación de los niveles de deshidratación.

Instrumental y procedimiento:

Para la valoración de la pérdida de líquidos de los remeros se siguieron los siguientes pasos:

Primero, se informó a los sujetos sobre la finalidad del estudio. Se obtuvo un consentimiento informado firmado por los responsables del estudio. Todo ello, al amparo de las directrices éticas dictadas en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, para la investigación con seres humanos.

Segundo, se aplicó el siguiente protocolo:

- ✓ Medición del porciento de grasas y peso graso por el método de bioimpedancia eléctrica.
- ✓ Calentamiento en tierra de 10 minutos.
- ✓ Calentamiento: 10 minutos al 85% de la máxima intensidad.
- ✓ Recuperación: 60-90 segundos.
- ✓ Test máximo sobre 2000 m (arrancada al máximo).
- ✓ Medición del porciento de grasas y peso graso por el método de bioimpedancia eléctrica una vez culminado el test.

Se utilizaron los siguientes materiales:



Figura 1. Equipo de Bioimpedancia eléctrica monopolar superior, modelo OMROM BF300



Figura 2. Remoergómetro Modelo AC Concept 2 PM5

Análisis estadístico:

Los datos recopilados fueron analizados mediante la versión 24.1 del software SPSS Statistics® para Windows y el StatGraphics Plus 6. Se efectuaron análisis de estadísticos descriptivos, cuyos resultados se expresaron como rango, valores mínimos y máximos, media, desviación estándar de la media, varianza, asimetría y curtosis estandarizada. Además se confeccionaron tablas de frecuencia que comprendieron los valores absolutos, relativos y las frecuencias acumuladas. Se consideró la existencia de una diferencia estadísticamente negativa cuando el valor de *p* era menor o igual a 0,05, según lo estipulado por el algoritmo de Bukac.

ANÁLISIS:

Tabla 1. Características de la muestra seleccionada por las diferentes categorías.

Categorías	Frecuencia absoluta	Frecuencia absoluta acumulada	Frecuencia relativa	Frecuencia relativa acumulada
11-12 años	7	7	0,19	0,19
13-14 años	20	27	0,56	0,75
15-16 años	5	32	0,14	0,89
Juvenil	4	36	0,11	1,00
N	36			

En la tabla 1 se puede observar que la categoría con mayor matrícula es del 13-14 años para un 56% de la muestra seguida de la 11-12 años y de la 15-16 años con 19% y 14%, respectivamente.

Tabla 2. Distribución de la muestra según el sexo.

Sexo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Masculino	24	66,67	66,67	66,67
	Femenino	12	33,33	33,33	100,0
	Total	36	100,0	100,0	100,0
Perdidos	Sistema	0	0		
Total		36	100,0		

Se puede apreciar en la tabla 2 que según el sexo la distribución de la muestra seleccionada es del 66,67% para el sexo masculino y del 33,33% para el femenino.

Tabla 3. Análisis descriptivo de la muestra seleccionada en la investigación.

Variables estadísticas	Edad (años)	Estatura (cm)	Peso corporal (kg)
N	36	36	36
Rango	6,0	28,0	40,5
Mínimo	12,0	162,0	47,5
Máximo	18,0	190,0	88,0
Media	13,89	176,90	65,02
Desviación estándar	1,52	7,05	9,49
Varianza	2,32	49,80	90,22
Asimetría	2,33	0,16	1,39
Curtosis	0,98	-0,61	0,77

Fuente: SPSS 24.1 y StatGraphics Plus 6.

La tabla 3 muestra resúmenes estadísticos para cada una de las variables seleccionadas. Incluye medidas de tendencia central, de variabilidad y de forma. De particular interés están la asimetría estandarizada y la curtosis estandarizada, las cuales pueden utilizarse para determinar si la muestra procede de una distribución normal. Los valores estadísticos fuera del rango de -2 a +2 indican una desviación significativa de la normalidad, que tendería a invalidar muchos de los procedimientos estadísticos aplicados habitualmente a estos datos. En este caso, la edad muestra valores de asimetría estandarizada fuera del rango esperado. No se registran variables que muestren valores de curtosis estandarizada fuera del rango esperado. Para hacer esta variable normales, podría intentar una transformación como LOG(Y), SQRT(Y), o 1/Y. La muestra investigada exhibe una edad de 13,89 años, una estatura de 176,90 cm y un peso corporal de 65,04kg, como valores promedio (media aritmética).

Tabla 4. Resultados promedios de las variable porciento de grasas y peso corporal graso antes y después del test de remoergometría de 2000 con el método de bioimpedancia eléctrica.

Bioimpedancia eléctrica	Frecuencias absolutas											
	11-12 años			13-14 años			15-16 años			Juvenil		
	Inicial	Final	Dif	Inicial	Final	Dif	Inicial	Final	Dif	Inicial	Final	Dif
% de Grasas	17.35	15.30	2.05	17.14	15.03	2.11	19.86	18.24	1.62	18.10	16.48	1.63
Peso corporal graso	10.59	9.39	1.20	10.91	9.60	1.32	14.88	13.74	1.14	13.35	12.15	1.2

Leyenda: Dif-Diferencia.

En la tabla 4 se observan los resultados de la bioimpedancia eléctrica para la determinación del porciento de grasa y peso graso (kg). En cada categoría investigada se evidenció una disminución del porciento y peso graso una vez culminado el test de remoergometría de 2000 metros, con una diferencia mayor en la categoría 13-14 años.

Tabla 5. Estimación de los registros de la sudoración a partir de los valores obtenidos en la bioimpedancia eléctrica por las diferentes categorías investigadas.

Categorías	Sudoración teórica (gr/min)	Pérdida de Líquidos teórica (gr)	Sudoración estimada (gr/min)	Pérdida de Líquidos estimada (gr)
11-12 años	30±18	254,79±22,19	135,89±86,85	1142,86±687,65
13-14 años	30±18	234,24±18,19	171,71±79,62	1319,05±587,89
15-16 años	30±18	224,52± 18,79	154,21± 59,21	1140,00± 409,88
Juvenil	30±18	230,40± 22,97	161,00± 86,74	1200,00± 559,76

DISCUSIÓN:

Los principales resultados registrados evidencian una disminución del porciento de grasas al culminar el test, sin embargo, si se tiene en cuenta que solo se trabajó en un rango de 7 a 10 minutos resulta imposible la movilización del sistema energético de los lípidos, pues ellos se ocurre aproximadamente a los 30 minutos de iniciado una actividad continua, de manera que la bioimpedancia eléctrica puede ser falseada por la cantidad de fluidos corporales. Por ello, en estos resultados se evidencia que los remeros están sufriendo una pérdida de líquidos corporales importante, con efecto marcado en la categoría 13-14 años.

Según lo planteado por González Gallegos, J. y Villa Vicente, JG. [7] aseguran que: El detrimento de líquidos corporales puede producir la pérdida de electrolitos como son: el Sodio (Na^{+}), el Potasio (K^{+}), el Calcio (Ca^{++}), el Magnesio (Mg^{++}) y el anión Cloruro (Cl^{-}) que se interrelacionan directamente con el agua corporal para el control y gobierno de varias funciones que permiten la trasmisión nerviosa y contracción muscular, regulación de la temperatura corporal, absorción de impactos y lubricar diversos compartimentos corporales y articulaciones, entre otras.

De acuerdo a lo planeado por estos autores se puede inferir que los valores registrados en la tabla 5 pueden condicionar la aparición fatiga durante la regata, deshidratación, riesgos de padecer el shock deportivo del golpe de calor debidos a la acelerada pérdida de líquidos que supera los 155 gr/min como promedio en la

muestra investigada (de ellos 12 mL por cuestiones de respiración durante la prueba), muy por encima de lo que se registra en la bibliografía. Este incremento en la pérdida de líquido es posible que se genere por las condiciones desfavorables climáticas como: el ambiente caluroso, la elevada humedad relativa y a la intensidad desarrollada en el test.

Por otra parte, Ramírez Reyes LF, plantea que: la deshidratación genera el aumento de riesgo de hipovolemia debido al arrastre de agua desde los compartimentos intersticiales e intercelulares hacia el lecho vascular y como consecuencia final y más grave, provoque la disminución de la sudoración y de la respuesta vasodilatadora, generando hipertermia y la disminución tanto del volumen sistólico como del máximo consumo de oxígeno imposibilitando al deportista de la capacidad de seguir trabajando y la aparición de patologías asociadas al calor. Estas patologías como consecuencia de la deshidratación del deportista de remo puede manifestar una serie de signos y síntomas como: inestabilidad circulatoria y vasomotora, síncope y edema por calor, calambres, depleción salina, agotamiento, aumento de la temperatura, sed intensa, hemoconcentración, desorientación, oliguria, globos oculares hundidos, taquicardia, hipertensión arterial y pérdida inicial del 5% del peso corporal. [8]

Es importante adoptar medidas para asegurar una adecuada hidratación antes, durante y después de la competición o del entrenamiento, administrándose productos isotónicos o simplemente sales de rehidratación en la dosis que se oriente por el especialista en medicina del deporte. Las bebidas isotónicas contienen electrolitos y azúcares a la misma presión osmótica que la sangre, esto permite un rápido vaciamiento gástrico para absorberse en el intestino y pasar fácilmente a la sangre con rápida y óptima asimilación de sus componentes. (400-1200 mg/L). Las posiciones actuales en el reemplazo de fluidos en el deporte (entrenamiento o competencia) [8] se desglosan de la siguiente manera:

- ✓ Antes: 500 mL de fluidos en las dos horas previas.
- ✓ Durante: 600-1200 mL (4-8% de glúcidos) a 12 ^{o}C.

- ✓ Después: Beber ¾ de Litro de fluidos por cada ½ kilogramo de peso corporal perdido y debe aportarse una ingesta equivalente del 150% o más del peso perdido, para una buena rehidratación.

Otras de las medidas que se deben adoptar son: la adecuada vestimenta y evitar la utilización de crema protectora solar (las resistentes al agua evitan la correcta evaporación para la disminución de la temperatura corporal).

CONCLUSIONES:

Se logró realizar un análisis de los niveles de deshidratación de los remeros durante el test de remoergometría de 2000 metros y gracias a la aplicación de la bioimpedancia eléctrica antes y después del mismo, permitió determinar la variación del porciento de grasa y peso graso, evidenciándose por el tiempo de trabajo que los remeros están sufriendo una pérdida de líquidos corporales importante, con efecto marcado en la categoría 13-14 años.

BIBLIOGRAFÍA:

1. María Carneiro, L. (2009). Valoración morfo-funcional de futbolistas de la selección sub-20 del estado Monagas Macrociclo 2009-2010. Título de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo, República Bolivariana de Venezuela.
2. Espinosa Martín, A.R. (2006). Estudio de la potencia aerobia y anaerobia láctica en futbolistas juveniles mediante el test de campo. Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo, La Habana.
3. Alburjas Rojas, I. (2012). Comportamiento del lactato y frecuencia cardiaca durante un test escalonado al equipo nacional de Canotaje Venezolano. Título de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo, República Bolivariana de Venezuela.
4. Glend HJ. (1992) “Reduction in LBNP tolerance following prolonged exercise training”. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 24(1):1235.

5. Swain D, Reuben P, Wright L. (1997). “Prediction of VO2max from submaximal cycle ergometry using 50 versus 80 Rpm”. Med. Sci. Sports Exerc. Vol.29 (2): 268-272.
6. Guyton A y Hall JE. (2001).Tratado de fisiología médica. 10ma edición. Mississippi and Missouri, Editorial Mc Graw Hill.
7. González Gallego J y Villa Vicente JG. (2001). Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Editorial Síntesis, Sección Biología y Biomecánica. ISBN: 84-7738-609-9.
8. Ramírez Reyes, LF. (s.f). Algunas consideraciones nutricionales sobre el balance hidromineral en el deportista. Conferencia en Power Point. Instituto de Medicina del Deporte.

MODELO TEÓRICO PARA LA CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES EN EL COMPONENTE DE LA SELECCIÓN DE NIÑOS CON TALENTO FUTBOLÍSTICO

Lic. Soumboul Mohamed Hamadou (Djibouti)

Doctorando en Cuba (Instituto de Medicina del Deporte / Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte)

soumboul.kahsoyta@gmail.com

Resumen:

El trabajo tiene como propósito proponer un modelo teórico para la capacitación científicamente concebido dirigido a los entrenadores y monitores de fútbol en INFS de la Republica de Djibouti, para contribuir a los contenidos básicos acerca del proceso de selección de niños con mayor potencial de talento futbolístico, para darle seguimientos a esos talentos que sobre salen diariamente en esta disciplina deportiva con la ayuda de profesionales que recibirán unos cursos de capacitación, a partir de los fundamentos teóricos y prácticos que ayudaran a mejorar la situación actual de fútbol de esta nación.

Se parte de un diagnóstico donde se revela la formación académica de los entrenadores, así como en la formación inicial y continua para luego determinar insuficiencias teóricas y metodológicas que impiden desempeñarse adecuadamente en el cumplimiento de la tarea de selección de talentos deportivos. Esta situación demanda inmediata solución, por lo que se elaboró un modelo de capacitación basado en fundamentos teóricos, metodológicos, curriculares y legales, considerando el modelo educativo, condiciones de infraestructura, equipamiento y personal docente del Instituto Nacional de Formación de Deporte en Djibouti.

Palabras claves: Modelo teórico**,** Capacitación, Entrenador y selección de niños con talento futbolístico.

Summary:

The purpose of the work is to propose a theoretical model for scientifically conceived training aimed at football coaches and monitors at INFS in the Republic of Djibouti, to contribute to the basic contents about the process of selecting children with greater potential for football talent, to follow up on those talents that go out daily in this sports discipline with the help of professionals who will receive training courses, from the theoretical and practical foundations that will help improve the current football situation of this nation.

It is based on a diagnosis where the academic training of the coaches is revealed, as well as in the initial and continuous training and then determine theoretical and methodological inadequacies that prevent them from performing adequately in the fulfillment of the task of selecting sports talents. This situation demands immediate solution, so a training model was developed based on theoretical, methodological, curricular and legal foundations, considering the educational model, infrastructure conditions, equipment and teaching staff of the National Institute of Sports Training in Djibouti.

Keywords: Theoretical model, Training, Coach and selection of children with football talent.

Introducción

Es cierto que no siempre la vida, al menos temporalmente, nos permite desempeñarnos en el mismo campo profesional en que nos preparamos. Ello nos obliga a reorientar nuestra capacitación lo mejor posible no solo para garantizar el desempeño efectivo que nos facilite el hecho de ganarnos la vida de otra manera diferente a la inicialmente prevista, sino por la responsabilidad social que implica un nuevo compromiso profesional.

El nivel de desarrollo alcanzado por el deporte en el mundo requiere de la capacitación continua de los profesores y entrenadores deportivos, quienes necesitan apropiarse de los contenidos referidos a los adelantos científicos y tecnológicos que cada vez son mayores y posibilitará un efectivo desempeño profesional en el ámbito del deporte.

Esta realidad contrasta con la falta de idoneidad de muchos entrenadores de Djibouti, lo que constituye uno de los factores causales que imposibilitan el mejoramiento de la calidad en la formación deportiva de niños, adolecentes y jóvenes, se refleja en el escaso número de deportistas de élite y los dispersos logros deportivos a nivel internacional.

En otros contextos se ofrece capacitación para entrenadores que cumplan ciertos requisitos, lo cual no responde a la situación de los entrenadores del contexto del estudio, pues de lo que se trata es de capacitarlos a todos en su diversidad. Además, tratan sobre captación, detección y selección de talentos deportivos.

En Djibouti se han realizado varios estudios de necesidades de formación y capacitación a los recursos laborales. Teniendo en cuenta a esa no se programa ningún curso que consta de la ocupación de entrenadores o instructor deportivo lo que denota la poca importancia que se da a esta profesión.

No obstante, después de iniciarse la última década del siglo XX, la carencia de personal nativo calificado y la fuga constante de talentos, unido a la creciente

competitividad a nivel mundial, ha hecho desaparecer prácticamente a Djibouti del escenario competitivo internacional.

En Djibouti se han realizado varios estudios de necesidades de formación y capacitación a los recursos laborales. Sin embargo, no se programa ningún curso de postgrado para entrenadores o instructores deportivos lo que denota la poca importancia que se da a esta profesión.

Como consecuencia, después de iniciarse la última década del siglo XX, la carencia de personal nativo calificado y la fuga constante de talentos, unido a la creciente competitividad a nivel mundial, ha hecho desaparecer prácticamente a Djibouti del escenario competitivo internacional.

En este sentido, aún persisten las siguientes regularidades:

- La determinación de necesidades de profundización o actualización de los conocimientos de los entrenadores deportivos es nula.
- Falta de reconocimiento de la importancia que reviste la elevación del nivel profesional de los entrenadores deportivos.
- La atención postgraduada a los entrenadores deportivos no ha obedecido a un proceso de planeación estratégica.
- El desempeño de los entrenadores, en la mayoría de los casos, se basa en su experiencia como ex futbolistas o en la extrapolación de experiencias
- Ineficiente proceso de identificación, captación y selección de talentos deportivos para la práctica del Futbol.

Por su experiencia e indagaciones, el investigador ha podido determinar que gran parte de las personas que cumplen la función de entrenadores de fútbol en las categorías formativas de las instituciones y organismos de los sistemas educativo y deportivo de Djibouti, tienen escasa preparación profesional la que se evidencia en el insuficiente conocimiento para ejecutar el proceso de selección de niños con talento futbolístico con criterios científicos, entre otras causas por la falta de una oferta programada de eventos académicos de formación o capacitación por parte de los organismos educativos o deportivos nacionales y provinciales.

Materiales y métodos

Para la realización de esta investigación se han empleado métodos científicos tales como: Histórico – lógico, Inductivo – deductivo, análisis de contenido, modelación, Estudio de documentos, criterio de expertos, encuestas, entrevistas, Prueba de conocimientos, Observación y estadísticos – matemáticos, permitiendo conceptualizar el problema con profundidad y recopilar toda la información necesaria para la contrastación empírica.

Se parte de un cuestionario de 11 preguntas abiertas con el objetivo de valorar el alcance de los conocimientos básicos que poseen los entrenadores para la tarea de seleccionar niños con talentos futbolísticos. Se observo algunas actividades para recabar información sobre la actuación de los entrenadores en las formas de organización, pruebas aplicadas, materiales utilizadas y el tiempo destinado a las actividades que aplicó un equipo de evaluadores durante la selección de niños con talento futbolístico. Los instrumentos utilizados fueron la guía de observación, Cuestionario.

El modelo teórico posibilita el estudio de las particularidades individuales de cada niño y de cada entrenador con un mayor grado de eficacia que los tradicionales, caracterizadas por análisis aislados y unidimensionales, lo que evidencia las posibilidades del mismo para optimizar el proceso de selección deportiva en el fútbol Djibouti.

Tipo de investigación: Experimento con control mínimo

Tipo de muestreo: Probabilístico, por estrato

Tamaño de la muestra: 55 Entrenadores de fútbol del sistema deportivo y 25 Monitores de fútbol de Centro de Desarrollo Comunitario

Entorno: Instituto Nacional de Formación de Deportista Del Distrito Capital, Djibouti

Titulación de los entrenadores de fútbol de Djibouti

Caracterización profesional de la fuerza técnica del fútbol, desde los datos publicados de la FDF Federación Djibouti Fútbol y la comité nacional de fútbol se otorga el nivel y la categoría de titulación de entrenadores a nivel nacional se llama Licencia Federal y a nivel continental en Licencia de CAF (Confederación Africana de Fútbol).

Títulos	**Lic A CAF**	**Lic A federal**	**Lic B CAF**	**Lic B federal**	**Lic C CAF**	**Lic C federal**	**Lic D CAF**	**Lic D federal**	**Total**
Grupo1	**2**	**5**	**4**	**8**	**6**	**10**	**8**	**12**	**55**
%	3,63	9,09	7,27	14,54	10,90	18,18	14,54	21,81	100**%**

Al igual proceso que a los monitores de fútbol ellos mayormente desarrollan sus habilidades como ayudante de los entrenadores en los Centros de Desarrollo Comunitario, donde los niños tiene mayor contacte desde las edades tempranas, es decir que esos monitores tienen menos tarea y a nivel profesional tiene pocas habilidades. Tiene como formación se le otorga la Licencia de Nivel 1, 2 y 3.

Títulos	Lic Niv 1	Lic Niv 2	Lic Niv 3	Total
Grupos 2	5	9	11	25
%	20**%**	36**%**	44**%**	100**%**

Formación inicial: Un grande por ciento manifestó no haber recibido curso, taller y seminarios para detectar o seleccionar talentos deportivos en el Instituto.

Desarrollo

Estado inicial del contenido de selección de talento

- La mayoría no conocen sobre **los modelos** de selección.
- Se evidencia la valoración de las áreas física y técnica.
- **Observan gestos** técnicos y acciones tácticos durante el **juego.**
- No llevan registros
- Desconocen los nombres de los test
- No usan equipos tecnológicos
- No participan en la selección otros profesionales

Teniendo en cuenta todo lo anterior mencionado no se cumple con los requisitos que exige esta realidad que es una predicción a largo plazo, eso significa que la selección de talento no se realiza de forma natural mientras que la ciencia y la tecnología van avanzando cada día más se debe realizar de forma científica.

Autoevaluación sobre poseer las habilidades de selección de niños con talento futbolístico.

El 40% del grupo 1 manifestó tener mucha habilidad

El 60% del grupo 2 manifestó tener poca habilidad

El 45% manifestó haber descubierto al menos un niño con talento futbolístico en los dos últimos años.

Identificación de las Necesidades de capacitación

Mediante la prueba de conocimientos fue posible caracterizar a estos profesionales acerca de sus conocimientos relacionados con la tarea para seleccionar niños con talento futbolístico. Mediante los métodos de diagnóstico mencionados anteriormente se puede concluir sobre la existencia de insuficiencias en los aspectos siguientes:

1. Conocimientos requeridos para la **planificación del proceso de la selección** de niños con talento futbolístico.
2. Conocimientos sobre los **conceptos esenciales** acerca del proceso de selección de niños con talento futbolístico. (talento, modelos de selección y otros).
3. Conocimientos para cumplir con la **tarea de selección de forma integral** en las áreas técnico - táctica, físico - motriz, médica, psicológica y afectivo social.
4. Conocimientos para la **gestión de la información**, trabajo en equipo, la organización del proceso, el almacenamiento de la información obtenida, la selección de criterios referenciales, la interpretación, toma de decisiones y socialización, presentación de informes con calidad; orden de los test, del grupo, disposición de equipos y materiales.
5. Conocimientos para **proyectar resultados y rendimientos**

Aspectos positivos

- El 90% consideró que es muy **necesario** que la **INFS oferte la capacitación** sobre la temática.
- La **predisposición** que tienen los entrenadores en **participar** en eventos de capacitación, formación, preparación y superación.

Por la necesidad que presenta el país y las exigencias que rige el mundo actual en el área del deporte en general en Djibouti que es una nación muy pequeña con personal poco calificado, es necesario impartir algunos cursos de carácter internacional. A eso en esta investigación se desarrollar el componente de selección de niños con talento futbolístico.

El Plan temático que se van a desarrollar en esta investigación tiene como Objetivos Específicos:

- Valorar, desde lo conceptual y de sus procedimientos, los modelos de selección de niños con talentos para el deporte y su aplicabilidad presente y futura en el fútbol Djiboutiano.
- Caracterizar las fases del proceso de selección de niños con talento en el fútbol a partir de los criterios contemporáneos.
- Argumentar la selección de niños con talentos en el fútbol como un proceso a largo plazo mediante el análisis crítico del desarrollo del fútbol a nivel mundial y nacional y la posibilidad de implementación en su contexto laboral.

Conclusiones

- La caracterización de los sujetos investigados arrojó el predominio del nivel profesional de Licencia Federal que es la nacional, corroboró el nivel insuficiente de conocimiento teóricos, metodológicos y prácticos a la hora de seleccionar talentos deportivos.

- El modelo teórico constituye el resultado científico que dará la solución al problema científico de la investigación.

Recomendaciones

- Realizar otros cursos, debates, talleres y seminarios de capacitación, superación, formación y preparación de los entrenadores en los diferentes componentes necesarios que tenga carácter internacional para mejorar el estado actual.

- Continuar investigando acerca de las necesidades de capacitación de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas, para elaborar propuestas que posibiliten actualizar los conocimientos y desarrollar habilidades y actitudes, acción que posibilitaría el desarrollo personal y el mejoramiento en la cualificación de la profesión de entrenador para contribuir al incremento de resultados y el desarrollo del deporte en Djibouti.

Bibliografía:

1. Álvarez, L. (2012). Modelo de desarrollo deportivo de entrenadores expertos en entornos socio –deportivos excelentes, Universidad Camilo José Cela AGON. *International Journal of Sport Sciences*, 2(2), 85-97. Recuperado de http://bit.ly/2DFLhC1
2. Azuela, A. (2010). *El talento de los niños. El intelecto, desarrollo emocional, la memoria*. España: Editorial Trillas.
3. Consejo Superior de Deportes (ed) (2000) Indicaciones para la selección de talentos deportivos Madrid. Recuperado de https://bit.ly/1OombsD
4. Font, I.; Font, J. & Machado, E. (2013). Estrategia de superación para la formación y desarrollo de la competencia profesional específica gestionar el componente psicológico en entrenadores de futbol. Disponible en: http://www.efdeportes.com.
5. Hechavarría, M. (2008). *Las habilidades profesionales requeridas por el profesor de Educación Física y deportes para detectar, seleccionar y desarrollar a los talentos deportivos*. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.
6. Hechavarría. M., y Paulas, O. (s. f.). *El entrenador deportivo de excelencia*. Instituto de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.
7. Noa, H. (2001). *Modelo de selección de talentos futbolísticos para la iniciación al deporte de alto rendimiento* (Tesis de doctorado) Universidad de las palmas de gran Canaria, Las Palmas, España.
8. Osejos, E., De la Paz, P., Torres, A. (2016). La formación continua de los profesionales: una necesidad en la sociedad del conocimiento: una aproximación teórica. *IPLAC*, 2140. http://www.revista.iplac.rimed.cu/
9. Vólkov., y Filin. (1989). *Selección Deportiva*. URSS: Editorial, VIPO.
10. Zatsiorski, V. (1989). *Metrología deportiva.* La Habana, Cuba: Pueblo y Educación

NORMATIVA DEL RATIO DE LOS DEDOS. UN INDICADOR PARA DETECTAR TALENTOS DEPORTIVOS

Autores: Dr. C. Luciano Mesa Sánchez
Beymer Aguilera Ramírez

Universidad de Camagüey “Ignacio Agramonte Loynaz”. Camagüey, Cuba.
luciano.mesa@reduc.edu.cu

RESUMEN

El ratio de los dedos puede convertirse en un indicador a considerar para detectar los posibles talentos deportivos, pero se desconoce su correlación con las capacidades motrices básicas en niños y niñas. Es por ello que se propone como objetivo determinar larelación entre el perfil antropométrico del ratio de los dedos de las manos y las capacidades motrices básicas en niños y niñas de ocho años de la escuela primariaescuela primaria Amistad con los Pueblos del Municipio Nuevitas.Para llevar a vía de hecho la investigación se emplearon los métodos del nivel teórico análisis y síntesis, inducción-deducción; así como los del nivel empírico fundamentalmente la medición. Método estadístico – matemático y específicamente la estadística descriptiva,también se emplea la estadística inferencial. Todo lo cual posibilitó determinar que existen relaciones entre el ratio de los dedos y algunas de las capacidades estudiadas.

ABSTRACT

The ratio of the fingers can become an indicator to detect possible consider athletic talents, but their correlation is unknown basic motor skills in children. It is why has as objective to determine the relationship between the anthropometric ratio profile of the fingers and basic motor skills in Children eight years of elementary

schoolAmistad con los Pueblos the Municipal Nuevitas. To carry done track research methods of theoretical level, analysis and synthesis, induction were used - deduction; Just as fundamentally empirical level measurement. Statistical method - specifically mathematical and descriptive statistics, inferential statistics is also used. Anything which made it possible to determine. No relationship between the ratio of the fingers and studied some of the capabilities.

Introducción

La detección de posibles talentos deportivos es una temática muy compleja y no lo suficientemente abordada en la literatura especializada. En nuestros días se escucha a menudo términos tales como identificación, captación, detección y selección de talentos deportivos, para referirse al proceso que tiene que ver con la búsqueda de aquellos niños con aptitudes superiores para practicar un deporte determinado.

En cualquier país del mundo la detección de talentos es el primer paso para aspirar a la obtención de resultados deportivos relevantes en competencias internacionales, de ahí su importancia y actualidad, por ello, se considera necesario para desarrollar el deporte en cualquier nación crear ciertas condiciones sociales, económicas y políticas.

Cuba, es un país que ha puesto el deporte como un medio educativo y como un derecho de todos sus ciudadanos, a pesar de estar bloqueada por la nación más poderosa del universo, ha obtenido resultados muy relevantes en competiciones internacionales.

Los autores que estudian la detección y selección de talentos desde las diferentes perspectivas han definido diferentes indicadores a controlar entre los que se encuentran las actitudes para la actividad deportiva, las capacidades motrices, aspectos antropométricos y las aptitudes heredadas, así como la incidencia del medio ambiente en el proceso.

Partiendo de lo expresado se induce que para realizar la detección del talento deportivo es necesario tener presente no solo sus características motrices, sino también las potencialidades genéticas, en función de las demandas de cada

deporte, utilizando aquellas particularidades menos lábiles en el proceso de entrenamiento deportivo. En tal sentido se expresa que un indicador antropométrico que tiene una alta correspondencia con el patrón genético es la longitud de los dedos, sin embargo, se desconocen sus características en la población escolar de Nuevitas, se desconoce su relación con el desarrollo de las capacidades motrices utilizadas tradicionalmente para la detección de los posibles talentos, por lo que no se utiliza en el proceso de detección en las escuelas del municipio. Partiendo de lo expuesto se concreta la siguiente **situación problémica** de la investigación: desconocimiento de la correlación entre el ratio de los dedos de las manos y las capacidades motrices básicas utilizadas en la detección de los posibles talentos en la población de Nuevitas.

Problema científico de la investigación: ¿cuál es la relación que existe entre el ratio de los dedos de las manos y las capacidades motrices básicas utilizadas en la detección de los posibles talentos a la edad de ocho años?

Se asume como **objeto de estudio** de la investigación: el proceso de detección de posibles talentos deportivos.

Se plantea como **objetivo:** determinar larelación que existe entre el ratio de los dedos de las manos y las capacidades motrices básicas utilizadas en la detección de los posibles talentos en escolaresde ocho años en la escuela primariaAmistad con los Pueblos del Municipio Nuevitas.

Partiendo del objetivo propuesto en la investigación se asume como **campo de acción:**relación existente entre el ratio de los dedos de las manos y las capacidades motrices básicas

Para darle solución a la problemática se plantean las siguientes **tareas de investigación.**

1. Análisis de los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de detección de posibles talentos deportivos con énfasis en los indicadores antropométricos y motrices, específicamente el ratio de los dedos y las capacidades motrices condicionales.

2. Determinación de las características del ratio de los dedos de las manos en escolares de la escuela primariaAmistad con los Pueblos del Municipio Nuevitas en el curso 2017-2018.
3. Análisis del comportamiento delas capacidades motrices condicionales en niños y niñas de ocho años de la escuela primaria Amistad con los Pueblos del Municipio Nuevitas en el curso 2017-2018.
4. Análisis de la relación que existe entre el ratio de los dedos de las manos y las capacidades motrices condicionales en niños y niñas de ocho años de la escuela primaria Amistad con los Pueblos del Municipio Nuevitas en el curso 2017-2018.

DESARROLLO

Para llevar a vías de hecho la investigación se selecciona la escuelaAmistad con los Pueblos del Municipio Nuevitas en el curso 2017-2018, la selección se sustenta en que tiene una matrícula abundante. Para el estudio se selecciona a la población de niños y niñas que poseen ocho años de edad. La selección de esta edad se justifica a partir de considerar que aun las capacidades objeto de estudio no se encuentran en su período sensitivo.

El proceso de investigación llevado a cabo en el curso escolar 2017-2018, se sustenta en el modelo de investigación de campo, de corte transversal. En el cual se emplean los métodos teóricos que según Álvarez de Zayas (1989), constituyen los procesos lógicos del pensamiento y que posibilitan ascender en la espiral del conocimiento transitando de la contemplación viva al pensamiento abstracto y de allí a la práctica científica.

La investigación se concreta a partir del cumplimiento de las tareas. Para ello se organiza el proceso en diferentes momentos: se inicia con el análisis factoperceptual, seguidamente se toma la fotografía de los dedos y se determinaron las características del ratio de los dedos de los niños objeto de estudio, utilizando el software diseñado para tales efectos. En el tercer momento se realiza la recogida de los datos de las pruebas de eficiencia física y se procesan para obtener los resultados.

A continuación, se realiza el procesamiento estadístico de los resultados de las mediciones de las capacidades y del ratio, determinando la media, la desviación estándar y la asimetría.Seguidamente se aplicó la estadística inferencial utilizando la prueba coeficiente de correlación, estableciendo la relación que existe entre ellos.

Análisis de los resultados.

El análisis de los resultados se realiza a partir de la estadística descriptiva e inferencial de las variables objeto de estudio.

Tabla 1. Resultados individuales del ratio de los dedos de las manos de los niños del grupo tercero B.

No.	R.M.D	R.M.I	FLEX	RAP	S.L	PLA	ABD	RES
1	0,97	1	16	8.00	1.10	9	10	2.52
2	0,93	0,95	35	8.00	1.10	8	10	3.10
3	0,96	0,90	25	8.00	1.10	8	8	3.20
4	0,96	0,94	35	8.10	1.11	8	10	2.10
5	0,95	0,85	20	7.40	1.10	9	10	1.50
6	1	0,98	21	7.00	1.30	18	30	1.40
7	0,91	0,94	10	8.10	1.10	9	21	2.30
8	0,98	1	25	7.50	1.32	8	15	1.50
9	0,96	0,98	25	8.10	1.13	7	10	2.40
10	0,93	0,88	35	9.00	1.15	7	10	2.15

Leyenda: R.M.D: ratio de la mano derecha; R.M.I: ratio de la mano izquierda; Flex: flexibilidad; RAP: rapidez; S.L: salto de longitud; PLA: planchas; ABD: abdominales; RES: resistencia.

La tabla, muestra los resultados individuales del ratio de los dedos de los niños del sexo masculino del grupo tercero B.Al analizar la mano izquierda se observa en cuanto al ratio que el niño de menor ratio es número nueve, siendo este igual a 0.88, esto indica según Manning**,** (2007) que ha tenido una mayor exposición a la testosterona durante la vida intrauterina; por lo que se infiere siguiendo la teoría asumida que es el que tienen mayores rasgos de masculinidad, traduciéndose esto en una mayor predisposición genética a obtener mejores rendimientos y resultados deportivos.

Es significativo precisar que los resultados del ratio de ambas manos son diferentes, siendo la mano izquierda la que predomina en cuanto a ratios menores

que uno, coincidiendo esto con las teorías consultadas pues se expone que durante la vida intrauterina la mano izquierda está sujeta a mayor cantidad de testosterona.

Tabla 2. Resultados individuales del ratio de los dedos de las manos de las niñas del grupo tercero B.

No.	R.M.D	R.M.I	FLEX	RAP	S.L	PLA	ABD	RES
1	0,92	0,90	35	9.06	1.00	5	8	3.12
2	1	1	22	9.00	1.00	9	10	2.18
3	0,98	0,93	24	8.05	1.10	6	25	2.50
4	0,94	0,9	31	8.07	1.05	5	11	2.30
5	0,95	0,96	34	9.00	1,00	7	10	3.10
6	1	0,96	15	9.05	1.20	10	22	2.45
7	0,98	0,98	30	8.00	1.05	10	20	2.40
8	0,94	0,98	25	9.00	1.00	8	20	2.43
9	0,96	0,97	12	8.40	1.00	8	9	3.00
10	0,98	0,94	43	8.00	1.10	10	19	2.20

La tabla, muestra los resultados individuales del ratio de los dedos índice y anular de las niñas del grupo tercero B. En cuanto al ratio de la mano izquierda la niña que posee mejor valor es la número cuatro siendo este igual a 0.90, esto indica que tiene una mayor predisposición genética para la actividad física lo cual contribuye a la obtención de buenos resultados deportivos.

De forma general podemos decir que los resultados del ratio en ambas manos son diferentes siendo la mano derecha la que predomina en cuanto a ratios menores que uno, lo cual indica según la teoría consultada que esta mano durante la vida intrauterina estuvo expuesta a mayores niveles de testosterona.

Tabla 3. Resultados individuales del ratio de los dedos de las manos de los niños del grupo tercero C.

No.	R.M.D	R.M.I	FLEX	RAP	S.L	PLA	ABD	RES
1	0,92	0,88	21	6.45	1.17	12	25	2.50
2	0,93	0,95	12	6.00	1.21	20	18	2.50
3	1,03	0,94	7	8.00	1.22	16	12	2.40
4	0,98	0,96	15	7.00	1.34	30	12	2.31
5	0,96	0,91	8	7.12	1.21	9	8	2.50
6	0,98	0,98	8	7.00	1.32	10	13	2.45
7	0,96	0,93	7	8.00	1.23	33	15	2.50

8	0,98	0,93	10	8.00	1.27	15	12	2.50
9	1	0,94	15	7.50	1,26	18	11	2,41

La tabla, muestra los resultados individuales del ratio de los dedos de los niños del grupo tercero C. En cuanto al ratio el niño número uno tiene el mejor valor siendo este igual a 0.92, esto significa que posee una mejor condición física y predisposición genética para la actividad física.

En la mano izquierda, el ratio del niño número unoes el que posee un mejor valor siendo este igual a 0.88.

Tabla 4. Resultados individuales del ratio de los dedos de las manos de las niñas del sexo femenino del grupo tercero C.

No.	R.M.D	R.M.I	FLEX	RAP	S.L	PLA	ABD	RES
1	1	1	33	7.60	0.85	5	8	3.12
2	0,96	0,98	30	6.88	1.05	9	10	2.18
3	0,95	1	18	6.95	1.00	6	25	2.50
4	0,95	1,01	23	7.50	1.09	5	11	2.30
5	0,91	0,89	24	7.38	0.86	7	10	3.10
6	1	0,92	20	7.28	1.00	10	22	2.45
7	0,96	0,91	28	6.32	1.10	10	20	2.40
8	0,90	0,95	24	7.86	0.76	8	20	2.43
9	0,88	0,88	20	6.20	1.20	8	9	3.00
10	1	0,96	28	6.13	1.00	10	19	2.20

La tabla, muestra los resultados individuales del ratio de los dedos de las niñas del grupo tercero C. En la mano izquierda con respecto al ratio la niña nueve esla de mejor valor siendo este igual a 0.89 por lo que tiene una mayor predisposición genética para la actividad física.

Tabla5. Resultados de la correlación entre el ratio de los dedos de la mano derecha y las capacidades de los varones del grupo tercero B y C

Coeficiente de correlación Mano Derecha y la rapidez	-0,61	Media
Coeficiente de Correlación ManoDerecha y la Flexibilidad	-0,01	Débil
Coeficiente de Correlación Mano Derecha y el Salto Longitud	0,59	Media
Coeficiente de Correlación Mano Derecha y las planchas	0,52	Media
Coeficiente de Correlación Mano Derecha y los abdominales	0,24	Débil
Coeficiente de Correlación Mano Derecha resistencia	-0,33	Débil

La tabla 5, muestra los resultados grupales de la correlación entre el ratio de las manos y las capacidades motrices condicionales objeto de estudio. Al respecto se observa que la correlación entre el ratio de la mano derecha y la rapidez es inversay media, lo que indica que mientras menor es el ratio mayor es el resultado de la rapidez.

La correlación entre el ratio de la mano derecha y el salto de longitud sin impulso, es directa y media lo que indica que mientras mejor sea la proporcionalidad del ratio y el salto de longitud sin impulsose obtendrá mejor resultado.

La correlación entre el ratio de la mano derecha y las planchas es directa ymedia lo que indica que mientras mejor sea la proporcionalidad del ratio y las planchas se obtendrá mejor resultado.

Tabla6.Resultados de la correlación entre el ratio de los dedos de la mano izquierda y las capacidades de los varones del grupo tercero B y C

Coeficiente de Correlación mano izquierda y la rapidez	-0,28	**Débil**
Coeficiente de Correlación mano izquierda y la Flexibilidad	-0,19	**Débil**
Coeficientede Correlación mano izquierda y el Salto Longitud	0,46	**Débil**
Coeficiente de Correlación mano izquierda y las planchas	0,25	**Débil**
Coeficiente de Correlación mano izquierda y los abdominales	0,36	**Débil**
Coeficiente de Correlación mano izquierda y la resistencia	-0,02	**Débil**

La correlación entre el ratio de la mano izquierda y la rapidez esinversa y débil, indicativa de que mientras menor es el ratio mayor es el resultado de la rapidez.

La correlación entre el ratio de la mano izquierda y el salto de longitud sin impulso es directa y débil, mientras menor es el ratio menor es el resultado del salto. La correlación entre el ratio de la mano izquierda y la resistencia es inversa y débil mientras menor es el ratio mayor es el resultado de la resistencia.

Tabla7. Resultados de la correlación entre el ratio de los dedos de la mano derecha y las capacidades de las hembras tercer B y C

Coeficientede Correlación mano derecha y la rapidez	-0,2	**Débil**
Coeficiente de Correlación manoderecha y la Flexibilidad	-0,4	**Débil**
Coeficiente de Correlación mano derecha y el Salto Longitud	0,6	**Media**

Coeficiente de Correlación mano derecha y las planchas	0,7	**Fuerte**
Coeficiente de Correlación mano derecha y los abdominales	0,5	**Media**
Coeficiente de Correlación mano derecha y la resistencia	-0,5	**Media**

La correlación entre el ratio de la mano derecha y las planchas es directa lo que indica que mientras mayor sea el ratio mayor es el resultado de la rapidez y se clasifica como fuerte.

La correlación entre el ratio de la mano derecha y el salto de longitud sin impulso es directa, mientras mayor es el salto,mayor es el ratioy se clasifica como media acercándose a fuerte.

La correlación entre el ratio de la mano derecha y la resistencia es inversa y media, mientras menor sea el ratio mayor es el resultado de la resistencia.

Tabla8. Resultados de la correlación entre el ratio de los dedos de la mano izquierda y las capacidades de las hembras tercer B y C

Coeficiente de Correlación mano izquierda y la rapidez	0,3	Débil
Coeficiente de Correlación mano izquierda y la flexibilidad	0,4	Débil
Coeficiente de Correlación mano izquierda y el salto longitud	0,1	M.Débil
Coeficiente de Correlación mano izquierda y las planchas	0,7	Fuerte
Coeficiente de Correlación mano izquierda y los abdominales	0,1	M.Débil
Coeficiente de Correlación mano izquierda y la resistencia	0,2	Débil

La correlación entre el ratio de la mano izquierda y las planchas es directa y fuerte a mayor ratio mejor resultado.

Por lo que asumimos: el trabajo dirigido a la selección de talento en esta escuela debe estar encaminado a los deportes querelacionan las capacidades físicas fuerzay rapidez al ser estas la quemostraronmejoresresultados de correlaciónratio y capacidades.

CONCLUSIONES

1. El análisis realizado a los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de detección de posibles talentos permitió asumir que las características del ratio de los dedos de la mano poseen una alta predisposición genética e indicativo de la predisposición del organismo a la testosterona.
2. El ratio de los dedos de las manos de los niños objeto de estudio se caracteriza por ser inferior a uno, siendo la izquierda inferior, lo que es indicativo de una gran contaminación con la testosterona durante la vida intrauterina.
3. El trabajo dirigido a la selección de talento en esta escuela debe estar encaminado a los deportes que relacionan las capacidades físicas fuerza y rapidez al ser estas la que mostraron mejores resultados de correlación ratio y capacidades.

Bibliografía

1- BiologyLetters (2009). El éxito se mide en el largo de los dedos: científicos. Recuperado en http://www.jornada.unam.mx/2009/02/04/index.php?section=ciencias&article=a02n2ciehttp://www.jornada.unam.mx/2009/02/04/index.php?section=ciencias&article=a02n2cie

2- Bompa, T. (1987). La selección de atleta con talento. Revista de entrenamientodeportivo. Volumen I Nº 2-.

3- Carlos, J. (2009). Capacidades físicas evaluación http://juancarlos.webcindario.com/capacidades_fisicas_evaluacion.pdf

4- Ceballos, D., Jorge L. (2003). Caracterización Antropométrica de las Jugadoras Escolares de Voleibol de Cuba. (Tesis Doctoral), Universidad de Las Palmas. Dpto. de Educación Física. ISCF “Manuel Fajardo”, Ciudad La Habana.

5- Collazo Macías, A. (2010). Una propuesta alternativa para contribuir al desarrollo delas capacidades físicas en estudiantes entre los 6 y 11 añosen el municipio Artemisa. (Tesis doctoral) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte: Ciudad de La Habana,
6- Collazo, A.; Betancourt, N.; Falero; J.; Hechavarría, M.; Hernández, C.; Cortezaga, L...Ranzola, L. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Tomo II. Ciudad de La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Versión digital
7- Cortegaza, L.;& Hernández, C. (2002). La selección deportiva. Matanza. Versión digital.
8- Zatsiorsky, V. (1988). Metrología Deportiva. Editorial Planeta. Moscú

Pliometría para desarrollar potencia muscular en taekwandistas juveniles masculinos de Granma.

Autor: MSc. Dr. Osmanis Olivera Fajardo

Centro de trabajo: Centro Provincial de Medicina del Deporte de Las Tunas.
Correo electrónico: oolivera23@nauta.cu **Teléfono:** 53183363 y 31349758

RESUMEN

La investigación se realizó en nueve taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma, la misma estuvo dirigido a resolver una de las demandas tecnológicas aprobada por el Consejo Científico Asesor del Taekwondo de esa provincia, la cual estuvo relacionada con la insuficiente potencia muscular en miembros inferiores que presentaban los atletas de ese deporte. Su objetivo estuvo orientado a evaluar la efectividad de la pliometría en el desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores en los atletas. Para ello se aplicó el entrenamiento pliométrico de febrero a abril de 2018. Se utilizaron los métodos del nivel teórico, empíricos y estadísticos. Al analizar los resultados se corroboró que del 1er al 2do test, 5 atletas mejoraron su potencia muscular, mientras que del 1er al 3er test, la cifra aumentó a 7, lo que demuestra la efectividad del entrenamiento aplicado. Se concluyó que un porciento elevado de los atletas evaluados logró un incremento de su potencia muscular en miembros inferiores.

The research was carried out in nine male youth taekwondistas of the EIDE of Granma, it was directed to solve one of the technological demands approved by the Taekwondo Scientific Advisory Board of that province, which was related to the insufficient muscular power in lower limbs presented by the athletes of that sport. Its objective was aimed at evaluating the effectiveness of plyometrics in the development of muscle power in lower limbs in athletes. To do this, the plyometric

training was applied from February to April 2018. The theoretical, empirical and statistical methods were used. When analyzing the results, it was corroborated that from the 1st to the 2nd test, 5 athletes improved their muscular power, while from the 1st to the 3rd test, the number increased to 7, which shows the effectiveness of the applied training. It was concluded that a high percentage of the evaluated athletes achieved an increase in their muscular power in the lower limbs.

Key words: taekwondo, plyometrics, muscular power

INTRODUCCIÓN

El Taekwondo es un deporte que se caracteriza por el amplio uso de sus depuradas técnicas de pierna. Ellas lo hacen destacar por su gran potencia y precisión, e incluye una enorme cantidad de técnicas de pateo que ganan protagonismo durante el combate, convirtiéndolo en un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, de manera especial, en media y larga distancia al aprovechar mejor la fuerza y la velocidad de las piernas. Durante las últimas décadas se trabaja con métodos de entrenamiento como la pliometría para desarrollar la potencia muscular en los miembros inferiores; en el Taekwondo ocupa un papel relevante, pues es un arte marcial que en la mayoría de sus acciones se utilizan patadas en las que se combinan la fuerza y la velocidad, sin embrago en la EIDE de Granma aún persiste la insuficiente potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos, lo que limita sus resultados competitivos.

Objetivo General: Evaluar la efectividad de la pliometría en el desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar la población objeto de investigación, según, edad, talla, y peso corporal.

2. Determinar la variación del peso corporal de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma durante los test realizados.
3. Determinar el desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma.
4. Describir la incidencia del desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma en los resultados obtenidos en los Juegos Nacionales Juveniles del Año 2018.

FUNDAMENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El Taekwondo los atletas desde edades tempranas tienen que incluir en sus entrenamientos ejercicios bien planificados para desarrollar la fuerza explosiva como manifestación de la fuerza, en correspondencia con su desarrollo fisiológico, puesto que durante un combate se realizan patadas con saltos que requieren que la fuerza explosiva de miembros inferiores esté bien desarrollada. Sin embargo los entrenadores de ese deporte reconocen que la potencia muscular presenta un pobre desarrollo desde las categorías escolares hasta las juveniles. En ese sentido se realizó un análisis de las demandas tecnológicas del Taekwondo aprobadas en el año 2013 por su Consejo Científico Asesor, encontrándose que se mantiene una demanda que aún no se ha resuelto, la cual está relacionada con el pobre desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma, lo que influye en sus resultados competitivos.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio no observacional, experimental, modalidad pre-experimental, de intervención en los taekwondistas juveniles masculinos pertenecientes a la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de Granma, en el período comprendido desde octubre de 2016 a agosto de 2018.El universo estuvo integrado por los 11 taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma del curso escolar 2017-2018. La muestra finalmente estuvo representada por los nueve atletas que cumplieron los criterios establecidos.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADOS.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos, entre ellos la observación durante la aplicación del Test de Sargent modificado por Lewis.

Propuesta Concreta de Solución

Entrenamiento Pliométrico

Planificación general: Duración: 29 semanas. Sesiones por semanas: 2-3. Recuperación entre sesiones 48 a 72 horas. Recuperación entre series: 1-3 min. Movimientos pliométricos: 100-150. Repeticiones por series: de 8-10

Etapa de preparación general: Capacidad a desarrollar: fuerza

Objetivo: trabajar ejercicios de bajo impacto para garantizar el acondicionamiento de los planos musculares que intervendrán en el entrenamiento pliométrico durante la etapa de preparación especial.

Ejercicios:

1. Salto de rana con cuclillas: Piernas a la anchura de los hombros, brazos al frente realizar saltillos hacia el frente sin extender completamente las piernas y deben despegarse simultáneamente del suelo. 3-4 series / 20 repeticiones. Recuperación: micropausa / 1'. Macropausa/ 3'. Volumen: 140 repeticiones.

2. Salto elevando muslos: Desde la posición de pie realizar una flexión no mayor de 45 grados y tratar de elevarse del suelo tratando de alcanzar la mayor altura.3 - 4 series / 20 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 3'. Volumen: 140 repeticiones. Tiempo de trabajo/serie: 15"-20".

Etapa de preparación especial variado: Capacidad a desarrollar: fuerza rápida.

Objetivo: trabajar ejercicios especiales de alto impacto para desarrollar la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma.

1. Cuclillas con pateo: posición inicial parado brazos al lado del cuerpo, piernas separadas al ancho de los hombros, realizar una flexión (90°) de las piernas y golpear el palchagui sujetado por un atleta B. 4-5-series /15-16 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 7" a 8"

2. Cuclillas con Bandal Dolio con doble peto en el aire: Realizar la técnica en el menor tiempo de reacción simple o compleja con un contrario A pasivo o activo que realizará los ataques orientados y el atleta B ripostara los mismos con el trabajo orientado. 2-3 series /10 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 7" a 8"

Especial: Capacidad a desarrollar: fuerza explosiva

1. Cuclillas con pate en el aire: posición inicial parado brazos al lado del cuerpo, piernas separadas al ancho de los hombros, realizar una flexión (90°) de las piernas saltar y golpear en el aire el palchagui sujetado por un atleta B. 4-5-series / 6-8 repeticiones.Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'.Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 4" a 6".
2. Cuclillas con Bandal Dolio con doble peto en el aire: Realizar la técnica en el menor tiempo de reacción simple o compleja con un contrario A pasivo o activo que realizará los ataques orientados y el atleta B ripostará los mismos con el trabajo orientado. 2-3 series / 4-6 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 4" a 6".

Análisis de los Resultados.

En la tabla 1 se muestran la edad y las características antropométricas de la muestra objeto de investigación. La edad cronológica tuvo una variabilidad de 4,9%, con una media de 16,5 y una desviación estándar de 0,8. El peso presentó una variabilidad de 8,1%, una media de 67,14 kg, y la desviación estándar de 5,42; mientras que la talla presentó una variabilidad de 3,6%, con una media de178.3 y una desviación estándar de 6,4. Aunque la estatura no es una variable utilizada en el Test de Sargent modificado por Lewis para determinar potencia absoluta, la misma se contemplada en el peso como la masa corporal activa.

Tabla 1. Características antropométricas de la muestra.

VARIABLES	ESTADÍGRAFOS				
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar	Coeficiente Variación%

Edad Cronológica en Años	15,0	18,0	16,5	0,8	4,9
Peso (kg)	56,3	82,0	67,14	5,42	8,1
Talla (cm)	168,5	187,5	178,3	6,4	3,6

La tabla 2 muestra la variación del peso corporal de los atletas durante los test realizados. Al comparar los resultados entre el 1er y 2do test se observó que 2 (22,2%) lo aumentaron, 2 (22,2%) lo mantuvieron y 5 (55,5%) disminuyeron su peso. Con respecto a la diferencia entre el 1er y 3er test, se comprobó que 5 (55,5%) lo aumentaron, 1(11,1%) lo mantuvo, 3 (33,3%) atletas disminuyeron.

Tabla 2. Variación del peso corporal de los atletas durante los tres test.

Variación del peso corporal	Cantidad de Atletas 1er-2do Test en #	Resultados %	Cantidad de Atletas 1er-3er Test en #	Resultados %
Aumentaron	2	22.2	5	55.5
Mantuvieron	2	22.2	1	11.1
Disminuyeron	5	55.5	3	33.3
Total de Atletas	9	100	9	100

La tabla 3 presenta el desarrollo de la potencia muscular de los atletas durante los dos test. En el análisis realizado se observó que del 1er al 2do test, 5 atletas incrementaron su potencia muscular lo que representa el 55,5% y 4 la disminuyeron para un 44,4%. Entre tanto, del 1er al 3er test, 7 atletas incrementaron su potencia muscular lo que representa el 77,7% y 2 la disminuyeron para un 22,2%.

Tabla 3. Desarrollo de potencia muscular de los atletas durante los tres Test.

Desarrollo de Potencia Muscular	Cantidad de Atletas 1er-2do Test en #	Resultados %	Cantidad de Atletas 1er-3er Test en #	Resultados %
Aumentaron	5	55.5	7	77.7

Disminuyeron	4	44.4	2	22.2
Total de Atletas	9	100	9	100

En la tabla 4 se refleja la distribución de las causas que originaron la disminución de la potencia muscular durante la aplicación de los test. En ella se aprecia que 5 atletas bajaron su peso del 1er test al 2do test, lo que representa el 55,5%. Entre el 1er y 3er test 3 atletas disminuyeron su peso corporal para un 33,3% y 3 atletas tuvieron 20 horas de ausencias al entrenamiento cada uno, lo que suman un total de 60 horas perdidas, lo cual representa el 37, 5 % del total de horas perdidas en los tres mesociclos.

Tabla 4. Distribución de los atletas según las causas que originaron la disminución de la potencia muscular durante la aplicación de los tres test.

Causas de Disminución de Potencia Muscular	Cantidad de Atletas 1er-2do Test en #	Resultados %	Cantidad de Atletas 1er- 3er Test en #	Resultados %
Disminución de peso Corporal	5	55.5	3	33.3
Horas de Ausencia al Entrenamiento	-	-	60 h	37.5

CONCLUSIONES

1. La población objeto de investigación presentó una edad, peso corporal y una talla adecuada para la categoría en que se encuentran.

2. La totalidad de los atletas manifestaron variación de su peso corporal en los distintos momentos de aplicado el test.
3. Un porciento elevado de los atletas evaluados lograron un incremento de su potencia muscular en miembros inferiores.
4. Practicamente la totalidad de los atletas que obtuvieron medallas en los Juegos Nacionales Juveniles de 2018, mostraron un desarrollo de su potencia muscular en miembros inferiores.

RECOMENDACIONES

- Evaluar a través de un estudio de intervención el efecto que tiene el entrenamiento pliométrico sobre la potencia muscular en miembros inferiores de las taekwondistas juveniles femeninas de la EIDE de Granma, y establecer la posible relación con sus resultados competitivos.
- Realizar una investigación en la que se aplique el entrenamiento pliométrico combinado con ejercicios con ligas, evaluar su efecto en el desarrollo de la potencia muscular en los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma y comparar sus resultados con los obtenidos en esta investigación.

BIBLIOGRAFÍA

- Alesi M, Bianco A, Padulo J, Vella FP, Petrucci M, Paoli A, Palma A , Pepi A. Motor and cognitive development: the role of karate. Muscles Ligaments Tendons J [Internet]. 2014 Jul 14 [citado 20 Sep de 2018];4(2):114-20. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4187589/pdf/114-120.pdf
- Aranda CA. Las Fibras Musculares en el Taekwondo. MasTKD [Internet]. 2009 [citado 19 Sep de 2019]. Disponible en: http://mastkd.com/2009/09/las-fibras-musculares-en-el-taekwondo/
- Bompa TO. Power training for sport Plyometric for máximun power development Coaching Association of Canada. Canada: Coaching Association of Canada; 1993.
- Bosco C. La fuerza muscular, aspectos metodológicos INDE España: INDE; 2010.
- Briñones Fernández CA, Camejo Ramírez CE, Rosales Carrazana A. Lecturas: Educación Física y Deportes. Efedeportes.com [Internet]. 2017 [citado 19 Sep 2018]; 21(226). Disponible en: http://www.efdeportes.com/
- Briñones A. Mediciones de las cargas físicas en taekwondocas juveniles [CD-ROM]. Bayamo: Universidad del Deporte en Granma; 2013.
- Choi Hong Hi. Manual de Fuerza y Potencia: Enciclopedia de Taekwondo
- Chun R. TaekWonDo arte marcial coreano. Argentina: Original; 1999.
- Gómez Castañeda P, Gato Cruz, P. Tendencias actuales en el entrenamiento del Taekwondo. Efdeportes.com [Internet]. 2003 [citado 19 Sep de 2018]; 9(61). Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd61/taekw.htm
- Heredia JR. Actualización en el entrenamiento de la fuerza. En: IV Simposio Internacional Entrenamiento de la Fuerza. Instituto Nacional de Educación Física. Madrid: INEF; 2013.

PREVALENCIA DE LAS ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLE Y FACTORES DE RIESGO EN ATLETAS RETIRADOS ESPIRITUANOS.

Autores: Dra. Lydia Mencía Rodríguez. Profesor instructor
Lic. Milagro Gallo Coca.
Lic.María Zamora Clavo. Licenciada en Cultura Física y Deportes

Modalidades de presentación: Ponencia

e-mail: lidiamencia@infomed.sld.cu; mariazamora@inder.cu

Institución: Centro provincial de Medicina del Deporte Sancti Spíritus

País: Cuba

RESUMEN

Con el incremento de la expectativa de vida y el consecuente aumento de la proporción de personas retirada de la actividad físicasistemática, también se eleva el porcentaje de atletas retirados que padece de enfermedades crónicas no transmisibles, las que representan las primeras causas de muerte en los países desarrollados y en Cuba. Se presenta un estudio descriptivo de corte transversal, realizado en el período comprendido entre enero de 2018 y enero de 2019 en la población de atletas retirados de nuestra provincia, con el objetivo de identificar el comportamiento de estas enfermedades. Se estudiaron 136 casos, la información se obtuvo de las bases de datos del estudio de investigación con las tasas de prevalencia de las principales enfermedades no transmisibles que afectan a este grupo poblacional. Como resultado se obtuvo La hipertensión arterial constituyó la enfermedad de mayor frecuencia con un 18.32 %, seguida de la obesidad (6.61 %) y el alcoholismo y el hábito de fumar (5.14 %). La hipercolesterolemia estuvo presente en el 4.41%, mientras que el asma bronquial y la diabetes mellitus presentaron una frecuencia del 3.67 %, de los atletas estudiados.

Palabras clave: Enfermedades crónicas no transmisibles, atletas retirados.

INTRODUCCION

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen en la actualidad uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial. Lo son por diversas razones: el gran número de pacientes afectados con sus concebidas tasas de incidencia cada vez más crecientes, su gradual contribución a la mortalidad general, porque representan la causa más frecuente de discapacidad, por el costo elevado de la hospitalización, el de su tratamiento médico y su posterior rehabilitación.

Cada vez se comprende mejor la manera en que el entorno, las condiciones y los estilos de vida influyen en la salud y calidad de vida de los pacientes con enfermedades crónicas no trasmisible ,la pobreza, la distribución desigual de la riqueza, la acelerada urbanización, el creciente envejecimiento de la población , la inactividad física y otras determinantes de salud son factores que contribuyen a que la incidencia y la prevalencia de las enfermedades crónicas no trasmisible sean cada vez mayores. Ellas tienen como origen, principalmente, un conjunto de factores de riesgo comunes como el tabaquismo y la exposición pasiva al humo de tabaco en el ambiente, un régimen alimentario poco saludable, la inactividad física, la obesidad y el consumo nocivo de alcohol, entre otros.

Con el incremento de la expectativa de vida y el consecuente aumento de la proporción de personas retirada de la actividad física sistemática, también se eleva el porcentaje de atletas retirados que padece de enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas constituyen principales causas de morbimortalidad sobre todo en este grupo poblacional ,no solo de nuestra provincia sino a nivel nacional , ellas siguen causando tres de cada cuatro defunciones en el continente americano. Las enfermedades cardiovasculares provocan al año 1,9 millones de muertes; el cáncer 1,1 millones; la diabetes 260 000; y las enfermedades respiratorias crónicas 240 000. La carga de muertes prematuras por enfermedades crónicas no trasmisible es especialmente preocupante, 1,5 millones de personas mueren anualmente antes de los 70 años de edad, lo cual plantea negativas

consecuencias para el desarrollo social y económico, así como en el proceso salud-enfermedad.

Si se tiene en cuenta la elevada incidencia y prevalencia de las enfermedades crónicas no trasmisible en todos los Cepromedes del país una vez que los atletas se retiran de su vida activa, las múltiples investigaciones realizadas sobre la temática desde el nivel primario de atención resultan aún insuficientes, así como la necesidad de incentivar la promoción y prevención de un serio problema de salud. La realización de la presente investigación tiene como objetivo, caracterizar el comportamiento de las enfermedades crónicas no trasmisibley factores de riesgo en atletas retirados de la provincia de Sancti Spiritus que constituyen glorias y figuras relevantes

OBJETIVOS

General :

Caracterizar el comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en atletas retirados de la provincia Sancti Spiritus

.Especificos:

- Identificar la prevalencia de las enfermedades crónicas no trasmisible y factores de riesgo según sexo
- Identificar la prevalencia de las enfermedades crónicas no trasmisible y factores de riesgo según grupo deportivo.
- . Identificar la prevalencia de las enfermedades crónicas no trasmisible y factores de riesgo según antedentes familiares

METODOS .DISEÑO DEL ESTUDIO

Tipo de investigación :

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en el período comprendido entre entre enero de 2018 y marzo de 2019 en la población de atletas retirados de nuestra provincia

Muestra:

Esta constituida por atleta retirado de ambos sexos ,pertenecientes a la categoria gloria deportiva y figura relevante de la Provincia de Sancti Spiritus representado en los cincos grupos de deportes,los cuales son:

- Combate (judo,lucha,karate,Boxeo)
- Resistencia(Ciclismo ,Remo,Marcha)
- Arte competitivo(tiro,motocross,Bolo)
- Fuerza rapida y velocidad(pesas ,velocidad,salto)
- Juego de conjunto(Beisbol,baloncesto,Futbol,Softbol)

RECOLECCION DE LOS DATOS.

Los datos fueron obtenidos a partir de la historia clínica individual de cada paciente y se incluyeron en una planilla de vaciamiento confeccionada al efecto. Las variables utilizadas fueron: edad (años); sexo (masculino o femenino); ECNT asociada (asma bronquial [AB], hipercolesterolemia [Hcolest], cardiopatía isquémica [CI], enfermedades cerebrovasculares [ECV], hipertensión arterial [HTA], cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC] y diabetes mellitus [DM]); y características sobre ECNT (grado familiar y factores de riesgo).

ANALISIS DE DATOS

Se tuvieron en cuenta los principios bioéticos de la investigación, por lo que este estudio fue aprobado por el consejo científico y de ética de la institución. Para la elaboración de los resultados se utilizó calculadora manual y computadora con paquete computacional Microsoft Word 2013 como procesador de texto, Microsoft Excel 2013 para el diseño de los cuadros, así como el paquete estadístico SPSS versión 15.0. Los resultados se expresaron en frecuencias absolutas y relativas por medio de tablas y gráficos estadísticos.

RESULTADOS

Tabla N-1.Distribucción de atletas retirados glorias y figuras relevantes según sexo.

Atletas retirados	Masc	%	Fem	%	Total	%
Glorias deportivas	70	66.03	16	15.09	86	81.12
Figuras relevantes	9	8.49	11	10.39	20	18.88
TOTAL	79	74.52	27	25.48	106	100

Fuente: Departamento de archivo y estadística del Cepromede

Respecto a la distribución de de los atletas retirados por sexo predominó el sexo masculino con 74.52 % ,mientas que le femenino alcanzó el 25.48 % del total

Tabla N-2.Distribuccioón de atletas retirados glorias según grupo etario

Atletas retirados	Masc	%	Fem	%	Total	%
20-29 años	1	0.94	4	3.77	5	4.71
30-59 años	40	37.73	20	18.86	60	56.60
60 y mas	38	35.84	3	2.83	41	38.67
Total	79	74.52	27	25.48	106	100

Respecto a la distribución de de los atletas retirados por grupo etario predominó el grupo etario de 30 a 59 años para un 56.60% seguido por el de mas de 60 años con el 38.67% ,en ambos grupos etarios el sexo masculino es el de mayor prevalencia.

Tabla N-3.Distribuccion de las enfermedades crónicas no trasmisible en atletas retirados según grupo deportivo y sexo.

Grupo deportivo	Masc	%	Fem	%	Total	%
Combate	2	1.88	3	2.83	5	4.71
Resistencia	9	8.49	1	0.94	10	9.43
Arte competitivo	3	1.88	2	1.88	5	4.71
Fuerza rapida y velocidad	6	5.76	2	1.88	8	7.54
Juego de conjunto	15	15.09	4	3.76	19	18.85
TOTAL	35	26.41	12	10.37	47	44.33

Fuente:Planilla de recogida de la informacion

En cuanto al grupo deportivo y sexo portadores de enfermedades croónicas el de mayor prevalencia es el de juego de conjunto con 19 casos para el 18.85% predominado el sexo masculino con el 15.09 %,seguida por el grupo deportivo resistencia con el 9.43 %,predominando tambien el sexo mascuino para el 8.49%,mientras que los deportes de fuerza rapida y velocidad representaron el 7.54%.

Tabla N-4Distribuccion de factores de riesgo en atletas retirados según grupo deportivo y sexo.

Grupo deportivo	Masc	%	Fem	%	Total	%
Combate	3	2.83	2	1.88	5	4.71
Resistencia	4	3.76			4	3.76
Arte competitivo	3	2.83	1	0.94	4	3.76
Fuerza rápida y velocidad						
Juego de conjunto	14	13.20	2	1.88	16	15.09
TOTAL	24	22.64	5	4.71	29	27.35

De igual manera a la tabla anterior es el grupo deportivo de juego de conjunto el de mayor prevalencia en cuanto a factores de riesgo constituyendo el 15.09

%,seguido del grupo Combate con el 4.71%,el grupo deportivo fuerza rapida y velocidad no presenta factores de riesgo.En los grupos anteriores sigue prevaleciendo el sexo masculino con el 22.64% del total de la muestra

Tabla N-5.Distribuccion de las enfermedades cronicas no trasmisible en atletas retirados según sexo.

Enf.crónicas no trasmisible	Masc	%	Fem	%	Total	%
Hipertensión arterial	21	19.81	5	4.71	26	24.52
Cardiopatía izquemíca	2	1.88			2	1.88
Asma bronquial	3	2.83	2	1.88	5	4.71
Diabetes mellitus	3	2.83	2	1.88	5	4.71
Cáncer	1	0.94	1	0.94	2	1.88
Epilépsia	1	0.94			1	0.94
Accidentes vascular encefalíco	2	1.88	1	0.94	3	2.83
Otras	2	1.88	1	0.94	3	2.83
Total	35	33.01	12	11.32	47	44.36

Relacionado a la distribución de las enfermedades no trasmisiblecrónicas prevaleció la HTA con 26 atletas para el 24.52% con predominio del del sexo masculino (19.81%), seguido por la Diabetes mellitus y el Asma bronquial con el 4.71 % siendo el sexo masculino el de mayor prevalencia.

Tabla N-6.Prevalencia de factores de riesgo en atletas retirados según sexo.

Factores de riesgo	Masc	%	Fem	%	Total	%
Obesidad	6	5.65	3	2.83	9	8.49
Sedentarismo						
Alcoholismo	7	6.59			7	6.59
Hipercolesterolemia	5	4.71	1	0.94	6	5.65
Hiperúricemia						
Hábito de Fumar	6	5.65	1	0.94	7	6.59
Total	24	22.64	5	4.71	29	27.35

El factor de riesgo de mayor prevalencia es la obesidad para el 8.49%,seguido del hábito de fumar y el alcoholismo con el 6.59 %.Debemos señalar que solo el 4.71 % son atletas femeninas con 5 casos del total de la muestra.

Tabla N-7. Distribucción de las enfermdades crónicas no trasmisiblesegún antecedentes familiares

Crónicas no trasmisible	Antecedentes familiares	%	No antecedentes familiares	%
Hipertensión arterial	9	19.14	17	36.17
Cardiopatía izquemíca			2	4.25
Asma bronquial	4	8.51	1	2.12
Diabetes mellitus	2	4.25	3	6.37
Cáncer			2	4.25
Epilépsia			1	2.12
Accidentes vascular encefalíco			3	6.37
Otras			3	6.37
Total	15	31.91	32	68.09

Nos llama la atención que el 68.9 % prevaleció el no tener antecedentes familiares deenfermedades croónicas no trasmisible,por lo que nos hace pensar que es motivado por el estres físico y psicológico sometidos durante su vida activa y la inactividad física, más estilo de vida inapropiadodespués del retiro.

Tabla N-8. Distribucción de los Factores de riesgo según antecedentes familiares

Factores de riesgo	Antecedentes familiares	%	No antecedentes familiares	%
Obesidad	2	6.89	7	24.13
Sedentarismo				
Alcoholismo	1	3.44	6	20.68
Hipercolesterolemia			6	20.68
Hiperúricemia				
Hábito de Fumar	3	10.34	4	13.78
Total	6	20.68	23	79.32

En cuanto a los factores de riesgo 23 atletas no presentaron antecedentes familiares para el 79.32 %,solo el hábito de fumar presentó mayor número de antecedentes familiares para el 10.34%.

CONCLUSIONES:

- El grupo deportivo de juego de conjunto resulto el de mayor prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisible y factores de riesgo en ambos sexos.
- El sexo masculino es el mas afectado en cuanto a factores de riesgo y enfermedades crónicas no trasmisibles
- La hipertensión arterial es la patología de mayor prevalencia en ambos sexos en los sujetos estudiados
- La obesidad es el factor de riesgo mayoritatio en ambos sexos
- Y el no tener antecedentes familiares de enfermedades crónicas no trasmisibles y factores de riesgo constituyó el de mayor prevalencia.

RECOMENDACIONES

Continuar este estudio con una muestra mayor donde se recoja aspectos psicológico como la depresión ,ansiedad,dinamíca familiar , , ya que este grupo poblacional esta necesitado del fortalecimiento de acciones educativas ,preventivas y de seguimiento.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

1-PEDRO G,VELASQUEZ,GRACIELA NICOT.Comportamiento d indicadores bioquimicos en medio fondistas femenino del equipo de nacioanl cubano durante los microciclos de cargas elevadas.

2-NEUMARY G,PFISTER R,PROKOP W: Renal funtion and plasma volumen following,ultramaraton cicling.BR.J.Sport med 2004 oct.38(5):617-21.

3-HUANG CT,CHEN NLHUANG L:URIC ACID and urea in human sweat.J.Appl phisiol.2003 sep,95(3):125-65.epub 2003 jun13.

4.HALSON L,GLEESON M,JONES DA:time course of performance changes and fatigue markers during intensified training in trained cyclist.Jpjn J.Physiol.2002Apr 52(2):181-90.

PROBABILIDADES DE OBTENCIÓN DE MEDALLAS DE LOS PAÍSES LATINOAMERICANOS PARA TOKIO 2020

Dr. C. Juan Hojas Dominguez

Venezuela

hojasdominguez@gmail.com

Resumen

Esta es una investigación de campo con base documental, que tiene por objetivo develar las posibilidades de obtención de medallas de los países latinoamericanos, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, dado el desarrollo deportivo alcanzado en el último ciclo de preparación. Se consultaron las estadísticas nacionales por países del área, en su participación en los Juegos Bolivarianos, Suramericanos, Centroamericanos y del Caribe, así como los Juegos Panamericanos, además fueron consultados eventos mundiales por deportes; como informantes claves fueron desarrolladas entrevistas a personalidades directivas de alto rendimiento, por lo que constituye una investigación bajo el paradigma mixto o multi-método, arribando a conclusiones, donde el mayor porcentaje de alcance de medallas, se centra en Brasil, México y Cuba, además de Colombia, Ecuador, Venezuela y Argentina, entre varios de los países representativos, dado el avance alcanzado en este ciclo olímpico, en torno a la introducción y actualización de las ciencias aplicadas, la formación del personal técnico, la inyección de capital al desarrollo deportivo, remodelación de infraestructura y la realización constante de eventos, entre otros factores.

Palabras clave: Desarrollo Deportivo.

REHABILITACION INTERVENCIONISTA EN LESIONES LIGAMENTARIAS DE RODILLA Y TOBILLO EN DEPORTISTAS DEL ALTO RENDIMIENTO CUBANO

Dr. Daouda Sangaré (Mali)

Médico General. Residente Especialidad Medicina del Deporte
Instituto de Medicina del Deporte. Cuba
dsangare41@yahoo.com

Resumen

Las lesiones ligamentarias son las lesiones traumáticas más observadas en las actividades deportivas tanto las de alto rendimiento, como las de personas que practican deporte de forma ocasional, lo que constituye un reto y preocupación para los Médicos del Deporte. Con los ligamentos lesionados, la rodilla queda desprotegida de mecanismos estabilizadores y se van rompiendo las estructuras de amortiguación, como los meniscos que a largo plazo provocan deterioro del cartílago articular. Trabajaremos con el plasma rico en plaqueta y su asociación con la magnetoterapia y la laserterapia como alternativas a nuevas posibilidades de tratamiento, debido a que promueven y aceleran el crecimiento celular, aliviando el dolor sin requerimiento de cirugías invasivas y ofrecen un enfoque natural para la reparación de estructuras dañadas o débiles en el cuerpo. El siguiente trabajo presenta el proyecto de un estudio prospectivo, longitudinal, experimental y comparativo aplicándose los métodos de observación y medición,en atletas de alto rendimiento. El estudio se realizará en el período comprendido entre septiembre del 2019 a septiembre del 2020 con elobjetivo de evaluar la seguridad y efectividad de la combinación del implante de plasma rico en plaquetas, con magnetoterapia y laserterapia en el tratamiento de lesiones ligamentarias de rodilla y tobillo del deportista.Una vez cumplido con el manejo terapéutico, se identificará la respuesta al tratamiento, sedefinirá el tiempo de mejoría clínica y ecoestructural de los ligamentos tratados; se logrará diferenciar el medio físico más efectivo.

Palabras clave: Regeneración celular, lesiones deportivas

Summary

The lesions ligamentarias are the traumatic lesions more observed so much in the sport activities those of high yield, as those of people that practice sport in an occasional way, what constitutes a challenge and concern for the Doctors of the Sport. With the injured ligaments, the knees not have mechanisms stabilizers and they go breaking the subduing structures, as the meniscuses that long term they cause deterioration of the cartilage to articulate. We will work with the rich plasm in platelet and their association with the magnetotherapic and the lasertherapic like alternative to new treatment

possibilities, because they promote and they accelerate the cellular growth, alleviating the pain without requirement of surgeries invasivas and they offer a natural focus for the repair of damaged or weak structures in the body. The following work presents the project of a prospective, longitudinal, experimental and comparative study being applied the observation methods in athletes of high yield. The study will be carried out in the period understood among September from the 2019 to September of the 2020 for evaluating the security and effectiveness of the combination of the one it implants of rich plasm in platelets, with magnetotherapic and lasertherapic in the treatment of lesions knee ligamentarias and the sportsman's ankle. Once compliment with the therapeutic handling, the answer will be identified to the treatment, the time of clinical improvement and ecoestructural of the treated ligaments; it will be possible to differentiate the most effective physical means.

Key Words: Cellular regeneration, injure sport

Introducción

Los músculos, tendones y ligamentos se adaptan al estrés repetido provocado por la actividad física, volviéndose más fuertes,sin embargo, cuando los tejidos corporales reciben demasiado estrés continuo, tienen muy poco tiempo de recuperación; pueden sufrir danos irreversibles. La capacidad del cuerpo para recuperarse, se ve abrumada y en lugar de un cuerpo más fuerte, tenemos un cuerpo más débil y propenso a la lesión. Las lesiones por sobreuso más comunes ocurren en los tendones, las bursas, los cartílagos, huesos, componentes músculo-tendinosos, y los ligamentos. (1).

Los ligamentos, con frecuencia sufren mucho daño,consecuencia de la prácticadeportiva y las lesiones de sobreuso y requieren en ocasiones de intervención quirúrgica, si se quiere volver a practicar actividades de arranque y frenada, como sucede en muchos deportes, aunque los ligamentos no duelan, «hay que recuperarlos porque la rodilla no va a funcionar con suficiente estabilidad y se van a romper los meniscos». Con los ligamentos rotos, la rodilla queda desprotegida de mecanismos estabilizadores y «se van rompiendo las estructuras de amortiguación, como los meniscos», lo que a largo plazo también deteriora el cartílago articular.

Hay cuatro ligamentos importantes en la rodilla, cuya función principal es dotar de estabilidad a la articulación: colateral medial interno, colateral externo, cruzado anterior y cruzado posterior. De ellos, el cruzado anterior y el colateral medial interno están especialmente expuestos a la rotura, tal y como explica el

doctor Tejero en su artículo citado anteriormente. «El colateral medial interno cicatriza bien sin operar, pero el cruzado anterior no cicatriza bien porque está dentro de la articulación y tiene su propia sinovial». (2, 3)

En los esguinces de tobillo, basta caer mal tras un salto, para que se produzca una torcedura, con el resultado de que deberás parar la actividad deportiva al menos durante un par de semanas. (2)

La mejor receta contra todo esto es hacer una buena recuperación, que hoy ya no pasa por una inmovilización prolongada, sino por un tratamiento funcional que implica «reposo, elevación, compresión y frío local en una primera fase para posteriormente hacer carga precoz con vendaje funcional o uso de una tobillera que limite sólo el movimiento del ligamento lesionado. A todo ello debe acompañarle una fisioterapia precoz para potenciar los músculos. (2)

La terapia celular y su combinación con los medios físicos (como el láser y los campos magnéticos en el caso nuestro) se perfilan como una de las técnicas más prometedoras del futuro arsenal médico para la reparación de tejidos destruidos o dañados y aunque en la actualidad existen muchos centros médicos y de investigaciones donde se practican dichos procederes, siguen siendo investigaciones aisladas

Durante los últimos años, mucho se ha escrito acerca de un preparado llamado Plasma Rico en Plaquetas (PRP) y su posible eficacia en el tratamiento de este tipo de lesiones. Siendo este uno de los tratamientos a los cuales deportistas famosos se han visto sometidos (Tiger Woods, la estrella del golf, la estrella del tenis Rafael Nadal, Cristiano Ronaldo, etc…), los cuales han recibido PRP para diversos problemas, como esguinces de rodillas y lesiones crónicas del tendón, ligamentos, capsula articulares, musculares y lesiones de cuello y espalda. Algunos atletas han acreditado al PRP como tratamiento eficaz que les ha permitido regresar más prontamente a las competencias. (4). Las plaquetas son más conocidas por su importancia en la coagulación de la sangre, pero también contienen cientos de proteínas llamadas factores de crecimiento, los cuales desempeñan papeles dominantes en mecanismos de la reparación y regeneración del tejido musculo-esquelético).

En el instituto de medicina deportiva desde hace varios años se viene trabajando en el uso de los biomateriales mencionados y acumulando experiencias, los médicos y fisiatras de dicho centro pero sin concretar un

protocolo de tratamiento mediante el uso de los procederes antes mencionados que nos permitan lograr mejores resultados en un periodo de tiempo corto, creándose claramente y por consiguiente, la necesidad de desarrollar estrategias alternativas que nos faciliten una mejor evolución para el tratamiento. (1)

En esta investigación nos proponemos analizar las lesiones ligamentarias de rodilla y de tobillo, la nueva tendencia de su manejo terapéutico actual y la combinación de biomateriales con los medios físicos.

Trabajaremos con el plasma rico en plaqueta y su asociación con la magnetoterapia y/o la laserterapia como alternativas a nuevas posibilidades de tratamiento, debido a que promueven y aceleran el crecimiento celular, aliviando el dolor sin requerimiento de cirugías invasivas y ofrecen un enfoque natural para la reparación de estructuras dañadas o débiles en el cuerpo.

Teniendo en cuenta las diferencias en tecnología y en métodos de aplicación de la laserterapia y magnetoterapia como terapia adicional al previo implante de plasma rica en plaquetas, no se ha observado si existen beneficios predominantes en una técnica u otra. Tendremos la necesidad de diferenciar los resultados obtenidos por los pacientes con las mismas lesiones, para así identificar los resultados de cada uno de los medios físicos asociado al biomaterial.

Objetivo General

Evaluar la seguridad y efectividad de la combinación del implante de plasma rico en plaquetas, con magnetoterapia y laserterapia.

Objetivos específicos

1. Identificar la respuesta al tratamiento con, laserterapia y magnetoterapia en las lesiones ligamentarias de rodilla y tobillo del deportista, previamente administrado el plasma rico en plaquetas (PRP).
2. Comparar cualitativamente y cuantitativamente la ecoestructural de los ligamentos antes y después del tratamiento con PRP,laserterapia y el campo magnético.
3. Comprobar la efectividad en el tiempo del uso del PRP combinado con la laserterapia y la magnetoterapia.

MATERIAL Y MÉTODO

Universo y Muestra

Se realizará un estudio longitudinal y prospectivo, experimental y comparativo aplicándose los métodos de observación y medición en atletas de alto rendimiento, en el periodo comprendido entre septiembre del 2019 a septiembre del 2020.

El universo estará conformado por todos los deportistas que acudan a la consulta de Traumatología del Deporte en el Instituto de Medicina del Deporte en el tiempo de estudio y la muestra será seleccionada por muestreo no probabilístico basado en criterios de inclusión y exclusión.

La muestra estará conformada por dos grupos uno de los cuales recibirá tratamiento con laserterapia y el otro grupo recibirá tratamiento con magnetoterapia.

Al 100% de la muestra se les aplicara la terapia de Plasma Rico en Plaqueta (PRP) y los medios físicos terapéuticos (laserterapia a una mitad de la muestra y magnetoterapia a la otra mitad) según el sitio de la lesión (rodilla o tobillo).

A todos los pacientes se les confeccionará un modelo de historia clínica donde se recogerán los datos personales, familiares y de salud, así como examen físico inicial y de seguimiento, haciendo énfasis en el examen del sistema osteomioarticular. Además, se llenará la ficha de consentimiento informado individual previa explicación sobre la terapéutica que se va a emplear en cada caso, así como el objetivo de la investigación.

Todos los deportistas serán evaluados de forma semanal, tanto desde el punto de vista clínico donde se evaluará el dolor por la escala analógica visual, examen físico para evaluar amplitud de movimiento, así como ecográfico.

Procedimientos

Evaluación Clínica Inicial: La historia clínica se realizará por personal especializado en Medicina Deportiva y por el autor, realizando interrogatorio y examen físico con maniobras de exploración según localización de las lesiones. (ANEXO 2)

Evaluación Ecografía Inicial (): El estudio ecográfico se realizará por personal calificado con gran experiencia en el aparato locomotor, en el laboratorio de Imagenología del Instituto de Medicina del Deporte (IMD). Este estudio se indicó para el diagnóstico y seguimiento.

- **La Técnica muscular**.

1. **Pruebas Bioquímicas:** Las pruebas de laboratorio se realizarán siguiendo los procedimientos establecidos en los laboratorios de bioquímica clínica del Instituto de Hematología e Inmunología.
2. **Obtención del Plasma Rico en Plaquetas (PRP)**: Se realiza por autodonación en el departamento de aféresis previo a examen físico cardiovascular y respiratorio.

La administración del concentrado celular se realizará en las primeras 24 horas de su preparación; mientras tanto el concentrado se mantuvo conservado a una temperatura de 40 C^{o} en el banco de sangre de la institución.

3. **Aplicación de PRP en el área de la lesión:**

<u>Pasos a seguir:</u>

- Se realizará en el salón de cirugía menor, previa desinfección del local y del transductor lineal, se realizará técnicas de asepsia y antisepsia a nivel del área afectada y se colocará los paños de campo.
- Se administrará anestesia local por planos a dosis de 1cc a nivel de cada punto donde se aplicó el tratamiento.
- La posición y técnica de la aplicación se realizará guiada por ecografía, esta consistirá en administrar 1 ml en diferentes puntos perilesionales (6 puntos) y 1 ml adicional en dos puntos proximales a la lesión a 5 cm, teniendo en cuenta la acción migratoria de las plaquetas hacia el sitio de la lesión. En el caso de los tendones que contenían vaina se realizó dentro de la misma sin lesionar el tendón para evitar ruptura tendinosa; en el caso de los tendones que no contenían vaina se realizó próxima a la lesión tendinosa 0.5-1 cm lesión; por su afinidad al tejido dañado.
- Después de aplicado el tratamiento, el sitio de la inyección será presionado durante unos minutos con una torunda estéril y se sellará con material estéril. Se hará movilizaciones pasivas y gentiles para garantizar una la distribución homogénea por toda la zona afectada.
- Crioterapia cada 3 horas por 20 min en las primeras 24 horas a nivel de las zonas donde se aplicó el tratamiento. Se indicó reposo por un

período de 72 horas. Se proscribió el uso de AINES una semana antes y tres a cuatro semanas después para no interferir en los procesos de reparación.

4. **Aplicación**

Materiales utilizados

- Se utilizó material estéril desechable: agujas, jeringuillas, gasas, paños de campo quirúrgico y guantes.
- Antisépticos.
- Equipo de Ultrasonografía Digital Aloka modelo Alfa 10, con transductor lineal multi-frecuencia entre 7,5 y 10 MHz y técnica Doppler color y Power Doppler.

EVALUACIÓN DE LA RESPUESTA AL TRATAMIENTO (22)

CLÍNICA

El dolor fue evaluado por la escala visual análoga (EVA): que consiste en una línea recta de 10 puntos, con las leyendas “SIN DOLOR = 0” y “DOLOR MAXIMO = 10”. El paciente anotó en la línea el grado de dolor que sentía de acuerdo a su percepción individual. Esta fue realizada en la primera consulta y posterior al tratamiento 1 vez por semana.

También fue evaluado el rango de movimiento de la articulación, se les aplicó la escala de la Clínica de los Hermanos Mayo con un máximo de 80 puntos. En el caso de miembros superiores se aplicó las modificaciones a esta escala realizadas en el trabajo Administración de Plaquetas Lisadas (23),(ANEXO 3) y la escala para cuando la articulación afecta fue de miembros inferiores (ANEXO 4) se mantuvo como la original.

ECOGRÁFICA

- **Buena**: mejoría del patrón ecográfico.
- **Regular**: iguales características ecográficas previo a la terapéutica.

- **Mala**: empeoramiento del patrón ecográfico, destrucción, calcificación a nivel de lesión.

Reporte de Eventos Adversos

Cualquier evento adverso inesperado o muerte durante y dentro de los 30 días de realizado el proceder debió ser reportado, con independencia de la causa. En este estudio no fue reportado ningún efecto adverso.

BIOÉTICA MÉDICA

En la primera consulta, se realizará de forma individual y personalizada un acta de consentimiento informado (Anexo 2), donde se les explicará el tratamiento a seguir, el carácter experimental del mismo, objetivos a tratar y la posibilidad de retirarse del mismo en el momento que lo desee. Así mismo, se solicitará firmar la misma como compromiso de su participación en el estudio y seguir las indicaciones que se le darán para posteriormente valorar los resultados de forma fidedigna.

Resultados esperados:

Una vez cumplido con el manejo terapéutico, se identificará la respuesta al tratamiento, se definirá el tiempo de mejoría clínica y ecoestructural de los ligamentos tratados; se logrará diferenciar el medio físico más efectivo. Hasta ahora tenemos una muestra importente de algunos atletas, el trabajo se encamina muy bien, y esperamos su cumplimiento en el tiempo establecido.

RESPUESTAS FISIOLÓGICAS DEL EJERCICIO EN INMERSIÓN E IMPLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ENTRENAMIENTO.

Autor. Mauricio Garzón. Canadá

Resumen:
El ejercicio de inmersión genera respuestas hemodinámicas y cardiorespiratoria diferentes a las generadas por el ejercicio a la misma intensidad en terreno seco.
En primera instancia mostraremos el método utilizado para establecer las equivalencias de la potencia (w) en el agua vs terreno seco con el fin de poder comparar las respuestas fisiológicas. Posteriormente se mostraran los resultados de la comparación de las respuestas hemodinámicas y cardiorrespiratorias durante un ejercicio progresivo máximo en sujetos sanos. Los resultados mostraron que el volumen de eyección sistólico (VES) ($p<0.05$) y el gasto cardíaco (Qc) ($p<0.05$) fueron mayores mientras que se observó una disminución significativa en la frecuencia cardíaca (FC) ($p <0.05$). Desde el punto de vista pulmonar, los valores fueron similares en las dos condiciones

SISTEMA DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS PREVENTIVOS PARA LAS LESIONES DE HOMBRO DE LOS LANZADORES DE BÉISBOL JUVENIL

Autores:

Lic. Yurin de los A Aldana Asanza.

Dr. C. Alexis Suarez Saldrán. PT.

Centro: Centro Provincial de Medicina Deportiva Santiago de Cuba (CEPROMEDE)

Temática: Control biomédico

Taller: Ciencias aplicadas al deporte

Resumen

La presente investigación está dirigida a la prevención de las lesiones del hombro de lanzar de los lanzadores de Béisbol categoría juvenil, donde se analizan las posibles incorrecciones posturales y motrices adoptadas como causas de traumas y/o crisis dolorosas, al producir micro traumas en las diversas regiones del hombro. El objetivo de la investigación es elaborar un sistema de ejercicios propioceptivo para prevenir las lesiones de hombro en los lanzadores de Béisbol categoría juvenil. El fundamento fisiológico, médico-biológico y físico-terapéutico de los ejercicios contribuirá al desarrollo del carácter fortalecedor, el equilibrio y la estabilidad articular del hombro, lo que propiciará la movilidad y amplitud contribuyendo por su eficacia y efectividad a disminuir el índice de lesiones de este sistema ostiomioarticular. La investigación de corte exploratoria, descriptiva y práctica determinó los factores que pueden incidir en las lesiones del hombro de lanzar. El sistema propuesto se instrumentó en 19 atletas de Béisbol del área de lanzamiento del equipo categoría juvenil de la Academia Provincial de Béisbol“Fermín Laffita Pelipiche” de Santiago de Cuba. Los resultados alcanzados dieron cuenta del impacto de la propuesta, lo que fue corroborado por los propios atletas, técnicos y fisioterapeutas, como contribución a la salud física y mental, evitando el abandono del deporte. Los métodos de investigación utilizados fueron desde el punto de vista teórico: el análisis y síntesis, inductivo-deductivo y sistémico estructural funcional. Como métodos empíricos la observación, la medición y el criterio de especialista y las técnicas de

entrevista y encuesta. Fueron utilizados además métodos matemáticos estadísticos en la cuantificación de los resultados, su interpretación e inferencia.

Summary

The present investigation is directed to the prevention of the lesions of the shoulder of rushing of the pitchers of Baseball juvenile category, where the possible incorrectness postures are analyzed and motive adopted as causes of traumas and/or painful crisis, when producing micro traumas in the diverse regions of the shoulder. The objective of the investigation is to elaborate a system of exercises proprioceptive to prevent the shoulder lesions in the pitchers of Baseball juvenile category. The physiologic, doctor-biological and physical-therapeutic foundation of the exercises will contribute to the development of the character fortifier, the balance and the stability to articulate of the shoulder, what will propitiate the mobility and width contributing for its effectiveness and effectiveness to diminish the index of lesions of this system ostiomioarticular. Theinvestigation of exploratory, descriptive court and practice determined the factors that can impact in the lesions of the shoulder of rushing. The proposed system was orchestrated in 19 athletes of Baseball of the area of launching of the team juvenile category of the Provincial Academy of Baseball "Fermín Laffita Pelipiche" of Santiago from Cuba. The reached results gave bill of the impact of the proposal, what was corroborated by the own athletes, technicians and physiotherapists, as contribution to the physical and mental health, avoiding the abandonment of the sport. The used investigation methods were from the theoretical point of view: the analysis and synthesis, inductive-deductive and systemic structural functional. As empiric methods the observation, the mensuration and specialist's approach and the interview techniques and it interviews. They were also used statistical mathematical methods in the quantification of the results, their interpretation and inference.

INTRODUCCIÓN

El Béisbol entre los juegos con pelota es uno de los más difíciles de jugar y de practicar debido a las variedades de jugadas y estrategias a emplear y solo por este mismo hecho los atletas que practican este deporte deben alcanzar un gran nivel de preparación física tanto de fuerza, como aerobia y anaerobia la cual requiere de largos siclos de entrenamiento, para someterse a un largo periodo de competencias, además en este deporte el atleta tiene que

desarrollar habilidades técnicas y estar preparado psicológicamente para poder lograr sus objetivos vencer al equipo contrario.

En cuanto a todas las posiciones de los atletas que practican este deporte la más afectada es la de los lanzadores ya que a través de los años el área defensiva y ofensiva se beneficia de los últimos adelantos científicos y tecnológicos, sin embargo antes la mejoría de las otras posiciones, casi lo único que le queda al lanzador es tratar de perfeccionar su preparación física, técnica y psicológica para que se convierta en su instrumento salvador y para mitigar la furia siempre creciente e indetenible de los bateadores; pero no solo estas cualidades son importante para que un lanzador se imponga en un juego, también se le debe aplicar un tratamiento preventivo durante la etapa preparatoria y competitiva para contribuir a la disminución de las lesiones de hombro que siempre están presente en esta área, la carrera deportiva de dichos jugadores es bastante frágil.

Los entrenadores a menudo se concentran sólo en las victorias y derrotas, pero no en la duración de sus atletas incluso en el nivel profesional no aprecian cuán pronto una carrera puede terminar por una lesión, ni de cuántas han terminado prematuramente para muchos. Una lesión es un problema que conlleva un proceso complejo de curación. Cuando se trata el tema de una lesión, es fundamental abordar el tema con cautela. Primero cuando un atleta se lesiona debe ser explorado y atendido por un médico o especialista en terapia física para poder comenzar con el tratamiento adecuado.

Las lesiones deportivas muchas veces impiden que el atleta logre realizar una buena preparación física para participar en las competencias, pero estas muchas veces aparecen en plena competición frustrando el resultado esperado por el atleta y por el colectivo técnico. Las lesiones son hoy en día el factor principal de las bajas de los atletas jóvenes y veteranos de los centros nacionales de alto rendimiento en nuestro país.

En el ámbito deportivo de nuestro país los medios preventivos, también llamado profilaxis, tienen una gran influencia en la disminución de riesgos en lesiones de todo tipo. La presencia del fisioterapeuta en los equipos deportivos es fundamental para el correcto tratamiento preventivo y lesional de los jugadores que participan en un entrenamiento o en la etapa competitiva. El fisioterapeuta tiene una función muy importante en el Béisbol ya que estos

tienen como tarea fundamental orientar, educar tanto a los deportistas como a los entrenadores en dirección de cómo se debe preservar el óptimo estado del aparato locomotor osteo-muscular; principalmente en el área de los lanzadores que estos por el roll que desempeñan en este deporte son los que deben desarrollar una mayor capacidad de trabajo físico y técnico táctico ya que estos atletas son los que realizan el mayor nivel de gesto deportivo resaltando la articulación de los hombros .

Actualmente en el mundo se habla mucho de los ejercicios propioceptivos para tratar lesiones y para prevenirlas, pero en nuestro país este método es muy poco conocido o poco utilizado en el deporte, en la actualidad donde mayormente se aplica este tipo de ejercicios es en las salas de rehabilitación de nuestras comunidades, prescripto por los profesionales de la salud como los médicos y fisiatras.

Todas las partes de nuestro cuerpo son importantes, pero los miembros superiores son nuestra principal herramienta, su integridad y funcionalidad son elementales en las actividades de la vida diaria y principalmente en la práctica de deporte. Según literaturas científicas consultadas se puede asegurar que aproximadamente el 80 % de los atletas han padecido alguna vez en su vida de dolor en los hombro, por disímiles causas, lo que tiene una gran repercusión socioeconómica, pudiendo llegar a la discapacidad de carácter crónico. Varios estudiosos en esta esfera del deporte, expresan que en los últimos 30 años, en la población atlética se ha notado un aumento en el número y grados de las lesiones deportivas en esta articulación.

Las afecciones degenerativas e inflamatorias son comunes a nivel del complejo articular del hombro, ya que esta articulación permite gran movilidad en todos los sentidos. El hombro doloroso es un cuadro clínico caracterizado por dolor y limitación de la movilidad, las molestias iniciales pueden ser tan leves que no se le concede mayor importancia, hasta que un día el dolor se agudiza o se hace más limitada su movilidad.

Según reportes emitidos por la Comisión Nacional de Béisbol en los último 6 años ha aumentado el número de lesiones en el área de los lanzadores en todas las categorías; en la que se resalta como articulación más afectada la del hombro de lanzar en un 50 % y el músculo con mayor índice de afectación es el músculo supra-espinoso con un 30 %, además es la afección articular que más ocasiona bajas en este deporte entre un 10 y un 15 %.

El pícher al realizar los lanzamientos con los brazos a 90° o por encima de 90°, altera el movimiento natural del brazo, ocasionando un mayor reclutamiento y exigencias de los músculos en correspondencia con los diferentes tipos de lanzamientos, provocando muchas veces las lesiones deportivas en esta articulación.

El hombro es una articulación clave en la realización del acto deportivo y a su vez del rendimiento del lanzador en el Béisbol; la misma esta expensa a que le ocurran las mayorías de las lesione, por lo que no solo necesitan de un correcto diagnóstico y un tratamiento adecuado, sino también de una prevención que le brinde seguridad al jugador a la hora de realizar la práctica deportiva.

En la actualidad revisando las hojas de consultas realizada por los médicos del Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) que participan en la Serie Nacional y que trabajan en las diferentes categorías de este deporte arrojan en sus registros de consultas médicas, diferentes lesiones articulares y musculares en la que se refleja un mayor porcentaje de lesiones localizadas en los miembro superior y la articulación más implicada o comprometida es la de los hombros de los lanzadores entre las que se encuentran las tendinitis e insercionitis del manguito rotador, bursitis, rupturas de miofibrillas del músculo supra espinoso, infra espinoso y las rupturas musculares.

Con la intencionalidad de apreciar aún más el estado de esta problemática en los lanzadores de Béisbol de la categoría juvenil de las Academias Provinciales de la región oriental, se realizó un estudio a través de los instrumentos de investigación como guía de observación, entrevistas y encuestas, donde los resultados revelaron de manera significativa manifestaciones e insuficiencias como parte de estas lesiones producidas por factores intrínsecos como: La edad, el género, la composición corporal, el estado de salud, el acondicionamiento físico, los factores hormonales, farmacológicos, nutricionales y tóxicos, así como las enfermedades metabólicas, la técnica deportiva, alineación corporal, coordinación y estado mental.

Así como por factores extrínsecos: El régimen de entrenamiento, los equipos para la práctica deportiva y para la protección, la característica del campo de la práctica o de competición, factores humanos y ambientales. Otras causas que pueden provocar las lesiones deportivas son: La falta del pensamiento de anticipación del lanzamiento a realizar, deformación de la técnica de la ejecución del lanzamiento, la utilización de lanzamientos no adecuados según

la confección física del atleta, inadecuada relación del tiempo trabajo descanso, no recuperación total de una lesión y la no planificación de los tratamientos preventivos.
Lo que se agudiza además por:

- La no entrega pedagógica del plan de entrenamiento realizado por los atletas que cambian de una categoría a la otra.
- El desconocimiento de los entrenadores del área de pich de estos ejercicios preventivos.
- La no individualización de la preparación física de los atletas.
- El uso indiscriminado de los implementos deportivos
- La ausencia de los medios deportivos para desarrollar la fuerza de los pequeños grupos musculares (músculos antagonistas).

Resultado y valoración de la propuesta

Al hacer una comparación del antes y el después de aplicado el sistema de ejercicios se puede apreciar la disminución de las diferentes lesiones que ocurrieron en el2016, en la que se observa una disminución de un 42,05 % 2017 después de aplicado los ejercicios propioceptivos y como lesión más frecuente la tendinitis.

Tabla 1: Lesiones más frecuentes por años.

Lesiones	Lesiones por años	
	2016	2017
Bursitis	3	1
Tendinitis	4	2
Insercionitis	3	1
Ruptura muscular	-	-
Ruptura de miofibrilla	2	-
%	63,1 %	21,05 %

Tabla 2: Comportamiento de las lesiones mensuales por años.

Meses	Lesiones por años				
	2016	%	2017	%	% Total
Septiembre	_	-	_	-	-
Octubre	3	15,7	1	5,2	20,9
Noviembre	2	10,5	2	10,5	21,0
Diciembre	3	15,7	_	-	15,7
Enero	1	5,2	_	-	5,2
Febrero	2	10,5	1	5,2	15,7
Abril	1	5,2	_	-	5,2

Tabla 3: Comportamiento de la efectividad de los ejercicios propioceptivos

EFECTIVIDAD DE LOS EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS	NO	%
EFECTIVO	19	100
NO EFECTIVO	-	-
TOTAL	19	100

CONCLUSIONES GENERALES

1. La aplicación del sistema de ejercicios propioceptivos para prevenir las lesiones en los lanzadores de Béisbol categoría juvenil, posibilitó mejorar el carácter fortalecedor, el equilibrio y la estabilidad articular del hombro de lanzar, así como una mejor movilidad favoreciendo el buen desempeño de los atletas, lo que fue corroborado en los talleres de

opinión crítica y construcción colectiva con la presencia de fisioterapeutas, médicos deportivos, psicólogos deportivos, entrenadores, preparadores físicos y directivos.

2- Al aplicar estos ejercicios propioceptivos para prevenir las lesiones de los hombros de los lanzadores del equipo juvenil de la Academia Provincial de Béisbol de Santiago de Cuba se logró la disminución de las lesiones a un 42%.

RECOMENDACIONES

- Implementar la propuesta en las categorías social, sub 23 y escolar de Béisbol, así como a otros deportes, trabajando con los atletas para transformar la predisposición desfavorable hacia la prevención de lesiones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonzo Lázaro, L. (2000). El equilibrio humano: Un fenómeno complejo. Buenos Aires. (s.e.).

2. Alonso López, R. F. (2001). Desarrollo Tecnológico, Dolencias y Ejercicios Físicos. Buenos aires: Editor: Revista digital. Año 7, No. 36. Mayo del 2001

3. Bahr, R., &Maehlum, S. (2007). Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Medica Panamericana.

4. Bahr, R., y Maehlum, S. (2004). Lesiones deportivas, tratamiento y rehabilitación. España: Panamericana.7 1003-1010.

5. Cañete, L. D. (febrero de 2003). Kinesiología deportiva: profilaxis y calidad de vida. Obtenido de http://www.efdeportes.com.

6. Carrie M., Hall y Thein Brody, L. (2006). Therapeutic ExerciseMovingToward Function (EJERCICIO TERAPÉUTICO: Recuperación funcional). Editorial Paidotribo.

7. Debra J. Rose. (2005). Equilibrio y movilidad con personas mayores. España: Editora Paidotribo.

8. Delgado Amiot, Arnaldo, Alfredo Negret Simón y Juan Carlos Reyes Díaz (2008) Propuesta de un conjunto de ejercicios con fines profilácticos para las lesiones, una alternativa en el entrenamiento del Kárate-do.Santiago de Cuba. Facultad de Cultura Física. Trabajo de Diploma.

TERAPIA REGENERATIVA EN ATLETAS Y EX ATLETAS CON OSTEOARTROSIS.

AUTORES:

Dra. Viviana Romero Vidal;
Dra. Niurka Aurora Alí Pérez;
Dra. Rosa Julia Robinson Rodríguez;

Teléfono: 22631446
Correo: viviana.romero@infomed.sld.cu
Centro de Trabajo: Centro Provincial de Medicina Deportiva.
Municipio: Santiago de Cuba
Provincia: Santiago de Cuba.
Temática a participar: Control biomédico.

RESUMEN

Osteoartrosis es causa recurrente de prácticas deportivas, terapia regenerativa se empleó en beneficio articular. Se realizó intervención del plasma rico en plaquetas (PRP) y células mononucleares de sangre periférica (CMN – SP) autólogos, a 12 atletas y ex atletas con osteoartrosis en hombros y rodillas. Banco de Sangre Provincial obtuvo el PRP semanalmente que envió a transfusiones del Hospital Provincial, los que descongelaron antes de la implantación activándose al momento de su aplicación; se aplicó 7 ml intra-articular en ambas rodillas, en hombros 5 ml; durante tres semanas consecutivas.Las CMN previa valoración de hematología indicó la movilización hacia sangre periférica, obtuvo el concentrado el Banco de Sangre que envió a transfusiones del Hospital el que descongeló antes de la implantación aplicándose 5 ml en hombro afecto y 7 ml para rodillas, proceder único no llevó activación.Se realizó valoración clínica y radiológica.Al año post implante 91.60% buena respuesta al dolor, 100% buena respuestas desaparición de mayoría de alteraciones morfológicas, 100% buena respuestasrecuperación demayoría de actividades funcionales; 66.60% respuesta regular cambios radiológicos a los Rx, 50% buena y regular respuesta los ultrasonidos. Más del 90% buena respuestas las variables clínicas siendo satisfactoria la efectividad de la terapiaregenerativa.

Palabras clave: medicina regenerativa, células madre, plaquetas, lesiones en deportista.

ABSTRACT

Osteoarthrosisiscommon disease in sport trainings; regenerative therapy was emploied to benefit the articular commitment. It carried out to him intervention of the molds rich person in blood platelets (PRP) and mononuclear cells of peripheral blood (CMN– SP) autologous, to 12 athletes and ex athletes with osteoarthrosis in shoulders and knees. Was taken Provincial Blood Bank the PRP weekly that sent to transfusions of the Provincial Hospital, those who defrosted before the implantation by activating immediately of your application; it applied to him 7 ml intraarticular in both knees, in 5 ml shoulders; during three consecutive weeks. The previous CMN valuation of hematology it indicated the mobilization towards peripheral blood, was taken at the Blood Bank Center which sent the transfusions of the Hospital where it´s defrosted before the implantation by applying 5 ml in the affected shoulder and 7 ml for knees, unique conduct that not took activation. Carried out clinical valuation and radiological. One post years implant 91.60 % good answer to the ache, 100% good answers the disappearance of most morphological alterations, 100% good answers for recovery of most functional activities; 66.60% regulate answer radiological changes the x rays, 50 % good and regulate answer the ultrasound. More than 90% good answers the clinical variables being satisfactory the effectiveness of the regenerative therapy.

Keywords: regenerative medicine, stem cells, blood platelets cells, injure in sportsmen.

INTRODUCCIÓN

La osteoartrosis afecta a la gran mayoría de la población deportiva en la provincia. El accionar se emplaza en el Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba (CEPROMEDE), el 90% de las consultas médicas, la incidencia y prevalencia de las patologías están dadas por lesiones deportivas trauma – ortopédicas y reumatológicas de partes blandas, las articulares causan significativas limitaciones en la persona en el orden de su carrera deportiva como en la profesional laboral cotidiana.

Un 40 y un 50% de las lesiones en el deporte lo origina el sobreuso (microtraumatismo repetido). Los saltos, los diferentes desplazamientos o el constante movimiento que mantienen las articulaciones a la vez que reciben continuados microtraumas a repetición,

caídas, golpes accidentales o proyecciones tácticas y técnicas de las características propias de los distintos grupos de deportes, van destruyendo la integridad del cartílago durante las diferentes etapas del macro ciclo de entrenamiento y, traen consigo la aparición de enfermedades degenerativas como osteoartrosis.[1, 2]

Además la no plenitud física de los adolescentes y jóvenes que no poseen la maduración ósea necesaria para enfrentar eventos competitivos de magnitud; por un lado entrenadores en la lucha por crear campeones y por el otro padres en el afán de lucro o mejora familiar no advierten que los jóvenes sufren fuertes presiones físicas y psicológicas al exponerlos a la rigurosa exigencia del entrenamiento deportivo; finalmente la consecuencia es desgaste prematuro de los componentes del sistema osteomioarticular.[2]

El deterioro del cartílago articular que recubre los extremos óseos unidos, causa la enfermedad osteoartrosis por la alteración del cartílago, uno de los tejidos de las articulaciones y, origina dolor, rigidez y en ocasiones la pérdida de su movimiento normal.[1-3] Existen resultados publicados de terapia regenerativa con efectividad, eficacia, y nuevos métodos terapéuticos como regenerador del cartílago·Referente al deporte en la actualidad, tanto las células madre adultas como las plaquetas, han sido utilizadas con fines terapéuticos efectivo en lesiones ortopédicas el que ha incrementado el empleo con buenas perspectivas, consideramos podría beneficiar a atletas y ex atletas en la medicina del deporte en los que ya existe un importante compromiso articular.[4 – 7]

MÉTODO

Se realizó estudio de intervención terapéutica en Medicina Deportiva de Santiago de Cuba, con PRP y CMN – SP a atletas y ex atletas de 18 a 70 años de edad, con diagnóstico de osteoartrosis en hombros y rodillas.Universoincluyópacientes con osteoartrosis según clasificación de Kellgren – Lawrence[2]con la condición del cumplimiento de los criterios de inclusión para la autodonación. Muestra de estudio 12 pacientesal año del post implante.

Técnicas y procedimientos utilizados para la investigación:

Los pacientes que se les implantó PRP:

Se enviaron al servicio ambulatorio de medicina regenerativa del Banco de Sangre Provincial (SAMERSAC), obtuvo el PRP congelado por auto donación semanalmente mediante centrifugación, que envió a transfusiones de Hospital Provincial Saturnino Lora Torres, se

descongelaron antes de la implantación yen salón del Hospital se activó al momento de su aplicación con 0.05 ml de cloruro cálcico al 10% por cada 1 ml del PRP y factores de crecimiento. Se aplicó 7ml intraarticular en ambas rodillas y hombros 5 ml; durante tres semanas consecutivas.

Los implantados con CMN – SP:

Previa valoración del especialista de hematología indicó la movilización de CMN hacia sangre periférica tres días consecutivos antes de la autodonación, con el FEC-G (Leucocim o Hebervital) subcutáneo.SAMERSAC obtuvo el concentrado CMN-SP que envió a transfusiones deHospital, en salón de Hospital se descongeló antes de la implantación, se implantó 5 ml en hombro afecto y 7 ml intraarticular en ambas rodillas, el resto del volumen se administró por vía endovenoso lento sin ninguna activación, este proceder es único.

Ambos procederes se realizan de forma ambulatoria y se indicó reposo por 72 horas y fomentos fríos 30 minutos cuatro veces al día.

Resultados se evaluaron clínica y radiológicamenteen primera consulta,al 1, 3, 6 meses, y al año después de la terapia celular determinándose el tiempo de mejoría mediante variables de respuestas:

A.-Variables principales de respuestas: <u>clínicas</u> incluye evaluación de:

1. ***Dolor:***Escala Visual Analógica (EVA): (0): Analgesia; (1)-Dolor leve; (3-5) Dolor moderado; (5-7) Dolor intenso; (7-10): Dolor severo.
2. ***Alteracionesmorfológicas:***encontradas en la zona específica afectada, según categorías: anomalías de elementos óseos; atrofias muscular; tumefacciones; derrame o presencia de líquido; aumento de temperatura local; alteración de coloración de piel; crepitación o crujido articular; inestabilidad articular; trastornos de marcha en afectación de rodilla, claudicación u otro trastorno.
3. ***Alteraciones de la actividad funcional de la articulación afectada****:* evaluó siguientes categorías:

- ***Hombros:***llevar la mano a la boca; detrás de la espalda; a la cabeza, detrás de la oreja y/o peinarse; levantar, coger y lanzar implementos deportivos.
- ***Rodillas:***marcha en terrenos irregulares o planos; salto; carrera; subir y bajar escaleras; sentado en asientos bajos que obliguen la flexión mantenida; patear pelotas; giros sobre la marcha; carrera en distintas direcciones; largas caminatas.

Los resultados se midieron según respuestas a recuperación post última implantación, se registró en las siguientes categorías:

- ✓ ***Buena:*****dolor:** desaparición a partir de tercera o cuarta semana post implante;**alteracionesmorfológicas:** desaparición o mejoría de todas o la mayoría de las encontradas; **alteraciones de laactividades funcionales:**realización sin dificultad de la mayoría o al menos la mitad de las encontradas.
- ✓ ***Regular*****:dolor**disminución espontáneo o al esfuerzo en relación con el existente antes del implante; **alteraciones morfológicas** desaparición o mejoría sólo de algunas de las encontradas; **alteraciones de actividades funcionales:**realización al menos 1 o 2 de las encontradas.
- ✓ ***Mala:*****dolor:**no obtención de respuesta regular; **alteraciones morfológicas:** no cambios, agudización de síntomas u otros nuevos;**alteracionesde actividades funcionales:** no obtención de al menos respuesta regular.

Las variables clínicasevaluaron efectividad de la terapia, se registró las siguientes categorías:

- ✓ ***Satisfactorio:***ofrecen resultados de buena o regular respuesta, o al menos unas de ellas ofrecen buena respuesta post última implantación en cualquiera de las evaluaciones de aplicación de la terapia.
- ✓ ***Nosatisfactorio:*** negativas las tres variables clínicas, no cambios en ninguna de las tres variables clínicas, o agudización de síntomas u aparición de otros nuevos en cualquiera de las evaluaciones de aplicación de la terapia.

B.-Variable secundaria de respuesta al tratamiento: radiológicaincluye evaluación de:

1. ***Rayos x:***en articulación pre y post implante los mesesevaluados para grados de la osteoartrosis según escala de Kellgren y Lawrence[2].*Grado0:*normal; *grado1*: dudoso o estrechamiento mínimo del espacio articular;posible osteolitos; *grado2*: leve estrechamiento del espacio articular,osteofitos; *grado3:* moderado estrechamiento del espacio articular,osteofitos,leve esclerosis, posible deformidad de los extremos del hueso; *grado4:* grave, marcado estrechamiento del espacio articular, abundantes osteofitos, esclerosis grave, deformidad de los extremos del hueso.

Resultados según respuestas a recuperación post última implantación, se registró siguientes categorías:

- ✓ ***Buena:*** desaparición de cambios degenerativos, ligero aumento del espacio intraarticular y disminución de osteofitos en cualquiera de las evaluaciones de aplicación de la terapia.
- ✓ ***Regular:*** disminución o mejoría de cambios degenerativos, ligero aumento del espacio intraarticular y disminución de osteofitos en cualquiera de las evaluaciones de aplicación de la terapia.

- ✓ ***No cambios radiográficos:*** no variación o aumento degenerativos, del espacio intraarticular y osteofitos en cualquiera de las evaluaciones de aplicación de la terapia.

2. ***Ultrasonidos:***igual a la anterior en articulación afectada, evaluó cambios degenerativos en las siguientes categorías: estrechamiento de espacio articular, osteofitos, esclerosis del hueso subcondral, calcificación, banda o líquido sinovial aumentado, proliferación o plica sinovial, quiste, otros.

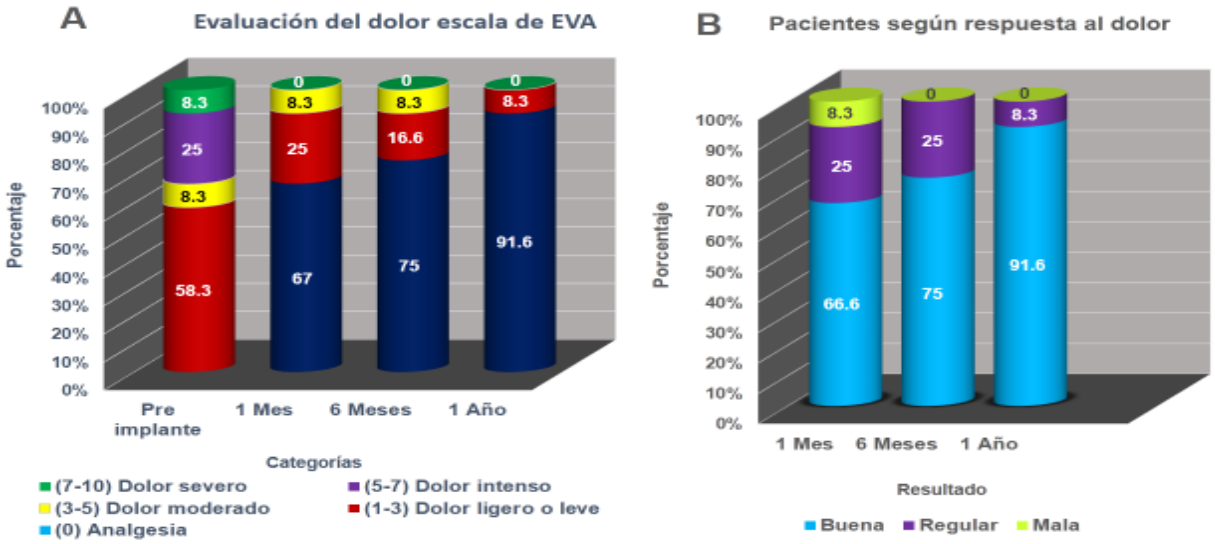
Los resultados se midieron según las respuestas a la recuperación post última implantación igual a las categorías evaluadas en la anterior:

- ✓ ***Buena.***
- ✓ ***Regular.***
- ✓ ***No cambios ultrasonográficos.***

RESULTADOS

Gráfico 1A y B. A) Estudio preliminar un año realizado a 12 pacientes, 58 % con dolor leve al inicio. **B)** Año post implante91.60% buena respuesta por analgesia al dolorque mantenían por meses y años sin mejoría significativa, respuesta regular 8.3% disminución del dolor, mala respuesta 0%.

Gráfico 1 A) Evaluación. **B)** Respuesta al tratamiento del dolor. (Escala de EVA) n=12.

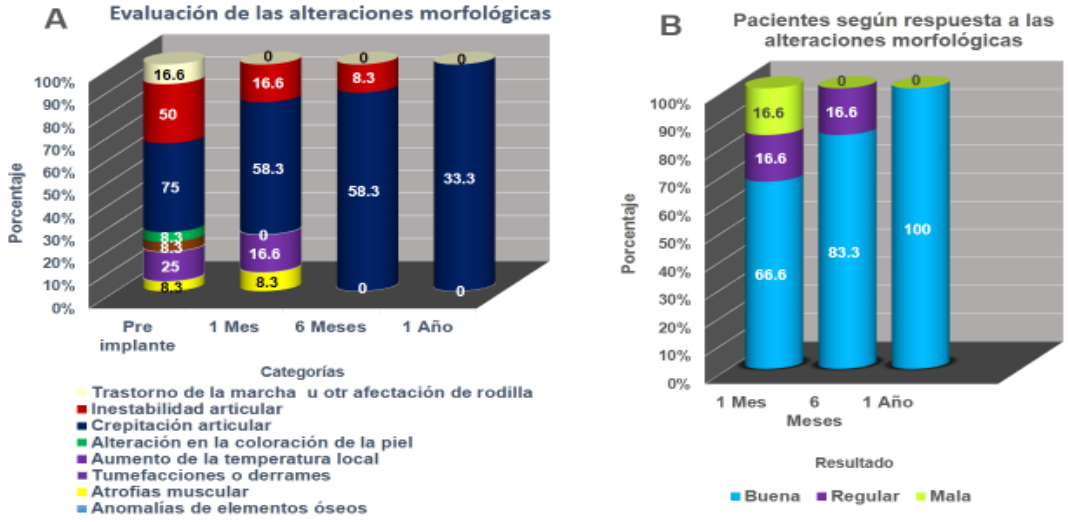


Fuente: Tabla. 1 de la planilla de recolección de datos.

Gráfico 2A y B. A) Más de una categorías alteraciones morfológicas repitieron los pacientes.Crepitaciónarticular75%; inestabilidad articular50%; derrames 25% los

predominantes al inicio. **B)**Año post implante buena respuesta el 100% por desaparición la mayoría de las alteraciones; regular y mala respuesta con el 0%.

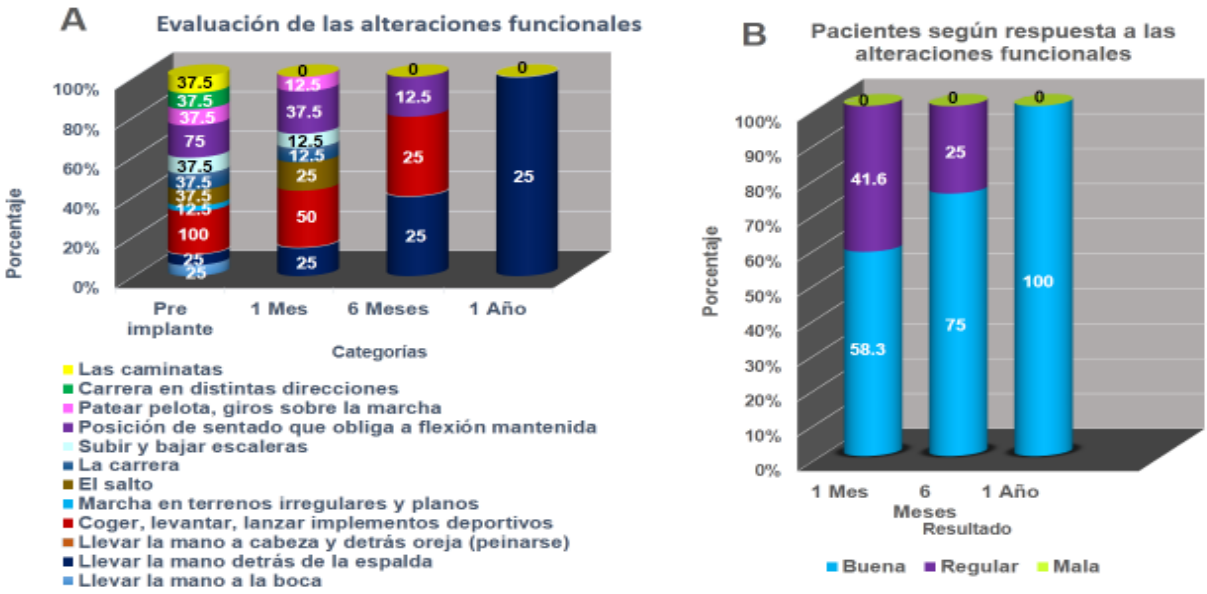
Gráfico 2 A) Evaluación.**B)**Respuesta al tratamiento de las alteraciones morfológicasn=12.



Fuente: Tabla. 2 de la planilla de recolección de datos.

Gráfico 3A y B. A)Más de una categorías la actividad funcional repitieron los pacientes.Hombros100% la afectación de coger, levantar y lanzar implementos deportivos, y en rodillas el sentado en asientos bajos que obligan a la flexión mantenida con 75%, fueron al inicio los predominantes.**B)**Año post implante buena respuestael 100%pordesaparición de la mayoría de alteraciones funcionales, 0% con regular y mala respuesta al tratamiento.

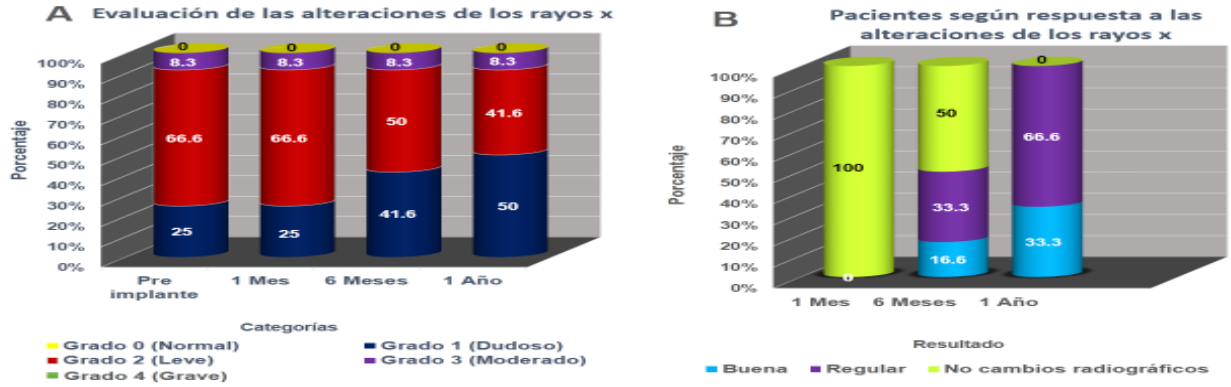
Gráfico 3A) Evaluación. **B)**Respuesta al tratamiento de las alteraciones de actividadfuncional n=12 Hombros = 4 Rodillas = 8.



Fuente: Tabla. 3 de la planilla de recolección de datos.

Gráfico 4A y B. A) Pre implante ambas regiones predominó grado 2 (leve) de osteoartrosis con 67%. **B)**Año de tratamiento respuesta regular el 66.60%; buena respuesta ambos regiones 33.3% por mejoría del espacio articular, irregularidad de las superficies articulares,osteofitos,y recuperación de la densidad de extremos óseos; el 0% respuesta de no cambios a los rayos x.

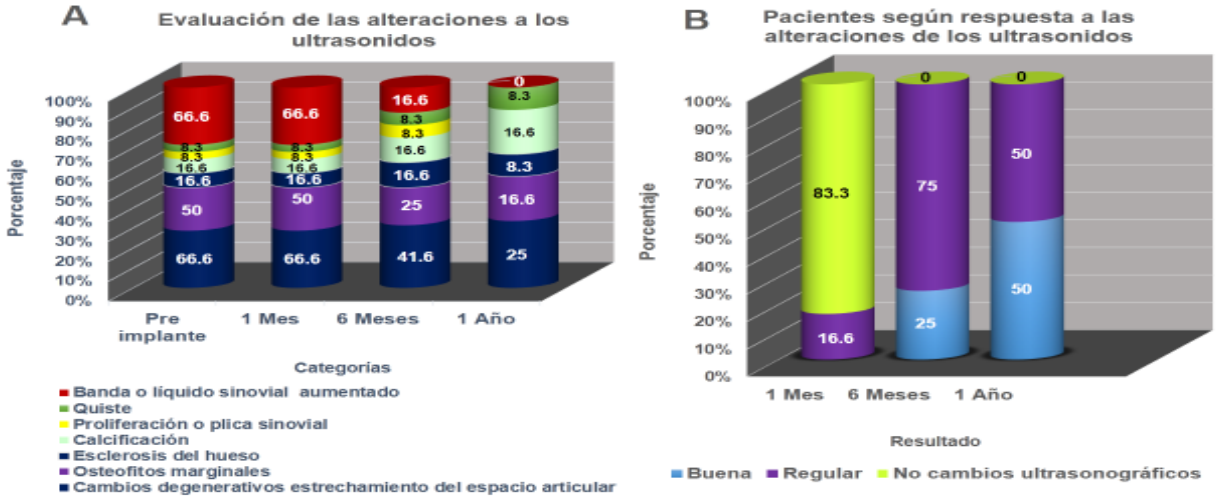
Gráfico. 4A) Evaluación.**B)** Respuesta al tratamiento de las alteraciones a los rayos n =12.



Fuente: Tabla. 4 de la planilla de recolección de datos.

Gráfico 5A y B. A). Ultrasonidos pre implante ambas regiones predominó cambios degenerativos con estrechamientos de espacios articulares y líquidos sinovial aumentados con 66.6%.**B)**Año de tratamiento respuestas buena y regular con el 50% para ambas regiones por mejoría de los signos ultrasonográficos encontrados; 0% no cambio de los signos.

Gráfico 5A) Evaluación. **B)**Respuesta al tratamiento delas alteraciones en los ultrasonidos n =12.



Fuente: Tabla. 5 de la planilla de recolección de datos

CONCLUSIONES

El estudio preliminar al año realizado a 12 pacientes, se obtuvo respuesta satisfactoria a la efectividad de la terapia celular, más del 90% resultó de la buena respuesta en las variables clínicas principal de respuestas al tratamiento.La buena respuesta clínica se ha justificado por las propiedades analgésicas, antinflamatorias que interactúan directamente con virus, bacterias, hongos y protozoos; propiedades microbicidas que intervienen en la defensa contra microorganismos patógenos; y propiedades de contribuir a la regeneración de tejidos dañados mediante acción de diferenciación las que pudieron dar lugar a la recuperación de las funciones en los tejidos de las regiones tratadas.

Las variables radiológicas secundaria de respuesta al tratamiento,rayos x con el 66,6% de respuesta regular y el 33,3 % de la buena respuestas, favoreció cambios de signos radiológicos, pues se observó mejoría de espacio articular, de irregularidad de las superficies articulares, mejoría en la desaparición de osteofitos, y recuperación de densidades de extremos óseos,esto se fundamenta enlas propiedades regenerativas, de crecimiento y diferenciación que tienen las células en los tejidos dañados al sustituirlos por tejidos sanos mediantes estas propiedades.

Según los resultados, nos han permitido sugerir que el empleo de los productos celulares, es una alternativa beneficiosa, sencilla, simple, segura, y menos costosa para las lesiones degenerativas en la población deportiva.

RECOMENDACION

Debe seguir siendo incrementada la muestra para corroborar resultados estadístico significativo de efectividad, y formular nuevas líneas de investigación que darán alternativas de soluciones a múltiples lesiones deportivas**.**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lesiones más frecuentes que ocurren durante la realización del deporte. /2014/01/15/lesiones-frecuentes/.[Visitado18/noviembre/2014.Disponible en: http://www.ivolutionrd.com.
2. García, S. R., y FJ, Calcerrada. D.-S. N.Septiembre 2006. Grupo de Trabajo de la guía de práctica clínica del manejo del paciente con artrosis de rodilla en Atención Primaria. Madrid: Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (UETS), Área de Investigación y Estudios Sanitarios. Agencia Laín Entralgo;.
3. Moran, C.J., Barry, F.P, Maher, S.A, y Shannon, F.J, Rodeo SA.Med.2012 Apr; 40(4):934-44 Advancing regenerative surgery in orthopaedic sports medicine: the critical role of the surgeon. Am J Sports
4. Hernández, H. A., Anillo, - B.R, Castro, G., León-Valdés, E, Baganet.C. A., y Fernández,D. N. La medicina regenerativa y sus vínculos con la medicina del deporte. Revista. Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia. 2013. [Visitado 12/diciembre/2014]; 29(2). Disponible en: http://www.revhematologia.sld.cu/index.php/hih/article/view/6/12.
5. Alicia, H.H, Ricardo, A, Badias, Y. Castro,G., Eduardo, L.V,Aymara,B., y Norma, F.D. La medicina regenerativa y sus vínculos con la medicina del deporte. Rev. Cub. Hem Vol. (2013).Abril junio.[Visitado12/10/2014].Disponible:en:http://www.revhematologia.sld.cu/index.php/hih/article/view/61/46.
6. La medicina regenerativa en Cuba. Una revolución que partió del occidente. Vol 29, No 3(2013).Abril/junio.[Visitado9/diciembre/2014].Disponible:en:http://www.revhematologia.sld.cu/index.php/hih/article/view/61/46. F
7. Rodríguez, O., Celia de los Ángeles. C. Sánchez Pedro. M, Gámez, P. A., Cruz Pérez Yuniel, B. G y Sandy, Pérez, L. I,. Efectividad del lisado plaquetario en el tratamiento de la osteoartritis de rodilla. Revista Cubana de Reumatología. Volumen XVI, Suplemento 1, Nov-Dic; 2014.[Visitado12/junio/2016]. Disponible: en: http://www.revreumatologia.sld.cu/

TEST PARA ESTIMAR LA POTENCIA DEL GOLPE RECTO EN BOXEADORES

Autores: Dr. Razel Martínez Quetglas
Dr. C. Zelma Quetglas González
Dr. Reynier Pérez Hoyos
Lic. Carlos A. Martínez Chamizo

Centro Provincial de Medicina Deportiva. Pinar del Río, Cuba

RESUMEN

En el boxeo está delimitado el profesionalismo del amateurs, sin embargo se han hecho ajustes de las reglas en el amateurs para mantener el espectáculo, como es la desaparición del protector de cabeza. Sin duda la forma más espectacular y convincente de ganar una pelea es por knock out, para ello es significativo tener una buena pegada, por lo que durante la preparación física es importante desarrollar la potencia de golpeo. En nuestro entorno por la falta de tecnología aplicada al deporte, como son sensores de fuerza y potencia ubicados en los guantes u objetos golpeados, los entrenadores evalúan la potencia del golpe de forma empírica mediante la observación y por la realización de test inespecíficos. Aplicando la biomecánica en el control médico biológico del entrenamiento, elaboramos un test específico para estimar la potencia en el golpeo. El boxeador ejecutará un golpe recto a la zona señalada del saco, se filma esta acción motora y se procesa el video con el software Kinovea, obteniéndose variables físicas para determinar cuantitativamente la potencia del impacto.Evaluando así la potencia del golpe recto en los púgiles en diferentes ciclos de entrenamiento, de forma individual y con respecto a su agrupación por divisiones de peso.

Palabras claves: Control médico biológico, Biomecánica, Potencia de golpeo.

Title: Test to estimate straight punch potency in boxers

SUMMARY

In boxing, the professionalism is well-defined of amateurs, however adjustments have been made in rules of amateurs to maintain the spectacle, as disappearance of head protector. Without doubt the most spectacular and convincing way to win a fight is by knockout, for this is significant to have a good punch, so during physical preparation it is important to develop the power of hitting. In our environment due to the lack of technology applied to sports, such as strength and power sensors located in gloves or beaten objects, coaches evaluate the impact power empirically by observing and performing nonspecific tests. Applying biomechanics in biological medical control of training, we elaborated a specific test to estimate the beating power. Boxer will execute a straight blow to the bag indicated area, this motor action is filmed and the video is processed with Kinovea software, obtaining physical variables to determine the impact potency.Thus evaluating the boxers knock potency

of straight punch in different training cycles, individually and respect to their grouping by weight divisions.
Keywords: Biological medical control, Biomechanics, Beating power.

INTRODUCCIÓN

De los deportes Olímpicos, el boxeo es el único que está bien delimitado hasta el momento el profesionalismo del amateurs, donde se compiten con reglas diferentes y los atletas profesionales activos en el ranking mundial no pueden participar libremente en los juegos olímpicos. Sin embargo se han hecho ajustes a las reglas en el amateurs que se asemejen al profesionalismo para mantener el espectáculo, como es la desaparición del protector de cabeza, entre otros. En ambos las formas de ganar un combate son similares, ya sea por puntos, abandono, descalificación, RSC (referee suspende el combate) y sin duda la formas más espectacular y convincente de ganar una pelea es por knock out o fuera de combate, para ello es importante tener una buena pegada y por consiguiente que los golpes sean ejecutados con una gran potencia. Por lo que durante el entrenamiento del boxeador que contempla la preparación técnica, táctica, psicológica y física, como uno de los aspectos dentro de esta última está implícito el desarrollo de la potencia de golpeo.

En nuestro entorno por la falta de tecnología aplicada al deporte, como son sensores de fuerza y potencia ubicados en los guantes u objetos golpeados, los entrenadores evalúan la potencia del golpe de forma empírica mediante la observación de los atletas al golpear los aparatos, la mascota, la repercusión de los golpes sobre los contrarios en los sparring o combates y mediante test que no son específicos, como por ejemplo la impulsión de una bala de atletismo o de una pelota medicinal.

Dada la problemática anterior, la necesidad de evaluar y desarrollar la potencia de golpeo, nosotros aplicando la biomecánica en el control médico biológico del entrenamiento, elaboramos un test específico para estimar cuantitativamente la potencia en los golpes rectos de los boxeadores, que puede ser realizado en diferentes ciclos y etapas de la preparación deportiva.

MATERIAL Y MÉTODO:

- Guantes de 10 onzas
- Saco de golpeo colgante, marca Adidas de 46.5 kg
- Cámara de video Nikon full HD 30x
- Computadora con el software Kinovea instalado

Procedimiento para realizar el Test:

1- Acondicionamiento del saco y ángulo de filmación:Se selecciona el saco y se determina su peso (debe ser el mismo saco para la realización de test posteriores), se mide la distancia desde el punto de suspensión del saco hasta la marca señalada para golpear. Se estabiliza la videocámara en un plano horizontal donde la imagen abarque desde el punto de fijación del saco hasta los pies del atleta.

2-Calentamiento y demostración del ejercicio: El atleta hace su calentamiento general y especial habitual, haciendo énfasis en las articulaciones del hombro, codo, muñeca y en la musculatura extensora del antebrazo utilizada en el golpe recto. Posteriormente se le explica en que consiste la prueba yel gesto técnico que debe realizar el atleta, el cual lo ejecutara en varias ocasiones para familiarizarse con el test.

3- Filmación de la acción motora: Se filma el movimiento del atleta que realizará un golpe recto sin desplazamiento a la zona señalada en el saco en reposo, en 3 ocasiones con la mano hábil (para seleccionar la mejor ejecutada), cada una después de detener el movimiento del sacoy posteriormente el mismo procedimiento del otro lado del saco con la otra extremidad.

Procesamiento del video y obtención de la capacidad numérica que se desea medir.

Se determina por Kinoveael tiempo ($\Delta t1$) y la distancia desde el inicio del movimiento de la mano del boxeador hasta que impacta el saco (Δs), el tiempo que

actúa la fuerza del boxeador sobre el saco (Δt2) o sea tiempo que transcurre desde el impacto del puño del boxeador hasta que pierde el contacto con el saco, también el ángulo barrido por el saco (Δϴ) señalado en lafigura 1, y el tiempo que transcurre desde que inicia el movimiento el saco hasta la posición en que se detiene para comenzar el retroceso (Δt3) .

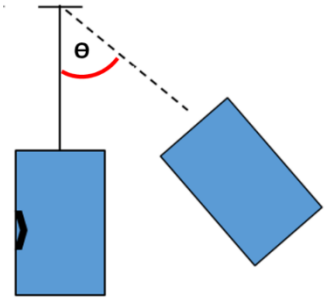


Figura1

A partir de la expresión mecánica de potencia, se aplican las leyes fundamentales de la Mecánica (Segunda Ley de Newton escrita en función del impulso de fuerza)para determinar los valores de las variables que la determinan (F y V).

P = **F** (al golpear) x **V** (de la mano desde inicio el movimiento hasta que impacta)

1-Para determinar la Fuerza al golpear:

F x Δt_2 = m x ΔV (del cuerpo golpeado)

Despejando:

F = mΔV/ Δt_2

Dónde:

Δt_2 = tiempo que transcurre desde el impacto hasta que se inicia el movimiento del saco

m = al peso del saco/ gravedad

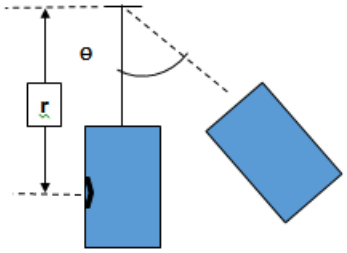
ΔV = ωr=Δϴ/Δt3 x r (velocidad del saco)

Δϴ= ángulo barrido por el saco: Conversión en radianes: (regla de tres)

2π ------ x
360°------ ϴ

r = distancia desde el punto de suspensión del saco hasta la marca para golpe:

Figura 2



2- Para determinar la fuerza al golpear:

V = Δs/ Δt1 = m/s

Δs = distancia desde inicio del movimiento de la mano hasta que impacta el saco.

Δt1 = tiempo desde inicio del movimiento de la mano hasta que impacta el saco.

DESARROLLO:

El test fue aplicado a las primeras figuras de las diferentes divisiones de peso desde los 49 kg hasta los 91 kg, al inicio de un ciclo de acumulación de cargas de un sistema ATR de entrenamiento.

Después de obtener los datos mediante la filmación de la ejecución de un golpe recto sin desplazamiento a máxima potencia, análisis utilizando el software Kinovea y procesar la información y hallarse los valores numéricos de las variables de fuerza, velocidad y potencia(tabla 1.1), se realizan varias observaciones.

Atleta	División(Kg)	Fuerza (N)	Velocidad(m/s)	Potencia(J/s)
A	49	31	4,6	142,6
B	52	56	4,4	246,4
C	56	25,3	5,3	134,09
D	60	48,83	5,1	249,03
E	64	111	5,3	588,31
F	69	48,83	3,76	183,6
G	75	35	6,5	227,5
H	81	36,7	4,61	169,18
I	91	52,6	6,2	326,12

Llama la atención que el atleta que desarrollo mayor potencia dentro de todas las categorías incluyendo las pesadas, fue el atleta E de los 64 kg, que es de hecho

considerado por los entrenadores un buen pegador, presenta buena velocidad al producir el golpe y es muy significativo la gran fuerza que le imprime al mismo. De las categorías pequeñas, el de mayor potencia fue el atleta B de 52 kg sobresaliendo con respecto a los de las divisiones de 49 y 56 kg; analizando las categorías medianas: los atleta F y G de los 69 y 75 kg respectivamente, no presentan una potencia elevada, y de forma individual el primero presenta buenos niveles de fuerza, pero la velocidad de ejecución es pobre, por lo que debe trabajar ejercicios de rapidez y fuerza explosiva para mejorar dicho parámetro, lo contrario de su compañero de los 75kg,que presenta muy buena velocidad en su golpe, pero poca fuerza, por lo que se debe desarrollar esta capacidad, sin detrimento de la velocidad para mejorar la potencia de su pegada; el púgil de los 81 kg, aunque realizó la prueba no se encontraba al máximo de su rendimiento por estar convaleciente de una lesión de la mano, lo que justifica su discreto resultado.

Para evaluar el desarrollo de la potencia de forma individual, confrontando los valores de un mismo deportista, al repetir el test en diferentes etapas y comprobar si ha sido efectivo el entrenamiento, como la dirección de las cargas aplicadas a la mejora de la potencia y porciento de incremento deseado por parte del entrenador, utilizamos la expresión:

Índice de incremento = (Último test - test anterior) **/**Test anterior * 100 = % de incremento.

Para evaluar el desarrollo de la potencia de un boxeador respecto a los púgiles de su grupo (división), o respecto a poblaciones referenciales, los valores numéricos obtenidos se llevan a una escala, determinando los grupos de evaluación mediante la expresión **Ā ± δ**(Media del grupo ± desviación estándar) **,** donde**:**

Escala	**Evaluación**
Ā + 2δ	Muy Bien (MB)
Ā + δ	Bien (B)

Ā	Regular (R)
Ā - δ	Mal (M)
Ā -2δ	Muy Mal (MM)

CONCLUSIONES:

- Se elaboró un test específico para estimar la potencia cuantitativamente del golpe recto en boxeadores.
- Se aplicó el test de forma satisfactoria, mostrando los atletas interés y motivación durante el mismo
- Se obtuvieron valores numéricos de potencia de golpeo, durante la técnica de golpe rectos sin desplazamiento, que permite al entrenador conocer cómo se manifiesta dicha capacidad tanto de forma individual como general.
- Además del valor de la potencia de golpeo, se obtienen las magnitudes de las variables que tributan a la misma: Fuerza y Velocidad, que indican al entrenador que dirección debe tomar el entrenamiento, de estar en detrimento alguna de ellas.

BIBLIOGRAFIA

1. Aguado, X. (2006). Guiones de clases. Tema10: Aspectos metodológicos en los test de fuerza. Universidad de Castilla, España.
2. Blázquez Sánchez, D. (1990). Evaluar en educación física. Barcelona, España: Ed. IND Publicaciones.
3. Donskoi, D. (1971) Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Cuba: Ed. Pueblo y Educación
4. Enoka, R. (2002). Neuromechanics of human movement. USA: Ed. Human Kinetics.
5. España, Instituto de la Educación Física y del Deporte (1992). EUROFIT: test europeo de aptitud física. Madrid: Prat J. A.
6. García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruíz, J.A. (1996). Pruebas para la evaluación de la capacidad motriz en el deporte. Madrid, España: Ed. Gymos.
7. Garrido Chamorro, R.P. (2010) Test de Wingate y Test de Bosco (Cómo evaluar la fuerza de nuestros deportistas). Centro de Tecnificación de Alicante, Consejería de Cultura, Educación y Deporte Valenciana, España.
8. George, J. D., Perth Fisher, A., y Vehrs, R. (1996) Test y pruebas físicas. Barcelona, España: Ed. Paidotribo
9. González – Badillo, J.J. e Izquierdo Redín, M. (2006). Valoración de la Fuerza. En López Chicharro, J.y Fernández Vaquero, A. Fisiología de Ejercicio. Madrid. España: Ed. Médica Panamericana.
10. Gris, G.M. (2006). Evaluación de la fuerza muscular. Universidad de Maimónides, Córdova, España.
11. Grosser, M., y Starischka, S. (1989). Test de la condición física. Barcelona, España: Ed. Martínez Roca S. A
12. Gutierrez, M. (1997). Biomecánica deportiva. España: Ed. Síntesis.
13. Haag, H., y Dassel, H. (1995). Test de la Condición Física. España: Ed. Hispano.
14. Información general y documentos Universidad de León. (2007). Pruebas
15. Fuerza explosiva del tren superior. Obtenido el 6 de Noviembre del 2009 de http://www.fcafd,unileon.es/pruebas.htm.

16. Jiménez Camacho, A. (2001) Pruebas (Test) de valoración de la condición física. IES Seritium. Obtenido el 10 de Septiembre del 2011 de «http://es.wikipedia.org/wiki/test»
17. Morgensteren, R. (2010). Análisis comparativo del test de Bosco con técnicas de video 3D. Laboratorio de Biomecánica Facultad de Medicina. Universidad Barcelona.
18. Muñiz, J. (2010). Las teorías de los test: Teoría clásica y teoría de respuesta a los items. Obtenido el 20 de Septiembre del 2011 de http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1796.pdf.

TEST TEÓRICO PARA LA EVALUACIÓN DEL NIVEL COGNITIVO DE LOS ATLETAS CON RELACIÓN AL DOPING

Autoras:

Dr.C. Marcia Julia Salt Gómez. Profesora Titular
MSc. Sady Rodríguez Pérez. Profesora Auxiliar
MSc. Misladys López Chaviano. Profesora Auxiliar

Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez. Cuba

marcia@unica.cu; sadyr@unica.cu; misladys@unica.cu

Resumen

Los resultados prácticos del estudio realizado durante la ejecución del proyecto "Los Deportes Individuales y su Didáctica de Desarrollo", adscrito al CITMA, permitieron revelar que los deportes de tiempos y marcas, de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Ciego de Ávila necesitan perfeccionar la concepción que asumen con relación a la educación antidoping, temática que sustenta la presente investigación. El trabajo que se presenta refiere la propuesta de una escala autovalorativa y un cuestionario (Doping Test-Teórico) como instrumento para medir el nivel cognitivo de los atletas que posibilite un diagnóstico acertado, para diseñar la educación antidoping contextualizada a las particularidades del entorno educativo en el cual interactúan los implicados en proceso de preparación deportiva. La investigación se desarrolló durante el curso académico del 2017 hasta el 2018. Se aplicaron métodos, tanto del nivel teórico como empírico, se analizaron y sintetizaron las concepciones relacionadas con el tema investigado y los datos obtenidos se procesan con la distribución empírica de frecuencias y su correspondiente cálculo porcentual. Se sometió a la valoración de los usuarios y la puesta en práctica demostró su validez y pertinencia.

Palabras claves: deportes de tiempos y marcas, evaluación, educación antidoping

Summary

He practical results of the study carried out during the execution of the project "Individual Sports and its Development Didactics", attached to the CITMA, allowed to reveal that the sports of times and brands, school category of Ciego de Ávila need to improve the conception they assume in relation to to anti-doping education, the theme that underpins the present investigation. The work presented refers to the proposal of an educational strategy with an integrating approach for the improvement of anti-doping education based on the foundations of the methodology of sports training, the biochemistry of physical exercise, pedagogical, psychological and related to the strategy as a theoretical contribution in the investigations. The research was developed during the academic courses of 2015 until 2017. Methods were applied, both theoretical and empirical level, the concepts related to the researched topic were analyzed and synthesized and the data obtained are processed with the empirical distribution of frequencies and their corresponding percentage calculation. It was submitted to the users' assessment and the implementation demonstrated its validityand relevance.

Keywork: sports of times and brands, anti-doping education

Introducción

El proceso de preparación deportiva se caracteriza por ser sistémico con unenfoque complejo integral, que garantiza el desarrollo multilateral de la personalidad, la elevación del rendimiento físico y su optimización.

El sistema deportivo cubano ha logrado incrementar notablemente el nivel de la aplicación de la ciencia a dicho proceso en las diferentes disciplinas deportivas, en función de la búsqueda y aplicación de nuevos métodos y medios que mejoren los resultados.

En esta preocupación constante, por mejorar la calidad de la conducción del entrenamiento, se ha manifestado un interés significativo por contar con procedimientos de control y evaluación en los entrenamientos y en las competencias.

Al referirse a los controles, A. López citado por Cortegaza, L (15,23) los define como“procedimientos, formas y medios que se emplean para obtener muestras

de los resultados del proceso docente educativo y hacer juicios sobre la calidad en el logro de los objetivos”

La evaluación del proceso de entrenamiento deportivo se combina con los controles y está dirigido más bien, al cumplimiento de los aspectos cualitativos, en esencia, a la evaluación del logro de los objetivos propuestos, la eficacia de los medios y métodos utilizados, los índices de cargas no cuantificables, exigencias relativas a la preparación técnico-táctica, psicológica o teórica.

En este sentido coincide con seel autor (81) considerada que no todas las mediciones pueden ser utilizadas como pruebas, sino solamente aquellas que respondan a exigencias especiales.

Entre ellas se encuentra:

1. La estandarización (el procedimiento y las condiciones de aplicación de pruebas deben ser iguales en todos los casos)

2. La existencia de un sistema de evaluaciones.

3. La confiabilidad

4. El nivel de información.

Entre los métodos de control, los test o pruebas ocupan un importante lugar, cuando las pruebas se convierten en parte orgánica del proceso de entrenamiento, el uso sistemático de estos instrumentos racionaliza los entrenamientos y posibilitan además la determinación de las partes fuertes y débiles del deportista, permiten la normalización de la carga , y la obtención del conocimiento de las particularidades individuales de los atletas.

En tal sentido considerando la importancia que tiene la educación antidoping en la formación integral del atleta, la elevación de la calidad de vida, la salud y la exaltación de los más altos valores humanos,se precisa evaluar la evolución del nivel cognitivo con relación a la temática comprendida en el eje de contenido relacionado con las ciencias aplicadas y que en esencia se manifiesta como parte del carácter bio-psico-social del atleta y de las múltiples variables que lo condicionan.

Durante la ejecución del proyecto“Los Deportes Individuales y su Didáctica de Desarrollo“, adscrito al CITMA, se constató, que los deportes de tiempos y marcasen la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila se manifiesta un inadecuado tratamiento a la preparación antidoping lo que se evidencia en:

- El insuficiente tratamiento por parte de los entrenadores de la temática en la preparación teórica realizada durante las unidades de entrenamiento.
- Insuficiente percepción de los entrenadores de su papel y responsabilidad ante la educación antidoping de sus atletas.
- Insuficiente conocimiento de los entrenadores, familiares y atletas con relación a la responsabilidad social y jurídica que implica el doping.

La contradicción manifiesta entre las insuficiencias en la concepción y el desarrollo de la educación antidoping en los deportes de tiempos y marcasevidencia la necesidad de perfeccionarla, motivo que condujo a la realización de la investigación en la que se define como objetivo: Elaborar una escala autovalorativadel nivel cognitivo de entrenadores atletas y familiares (Doping Test) que posibilite un diagnóstico acertado para diseñar la educación antidoping en los deportes de tiempos y marcas en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) ¨Marina Samuel Noble¨de Ciego de Ávila

Desarrollo.

Para desarrollar el proceso de investigación se seleccionaron, como resultado de un muestreo intencional, los deporte Ciclismo, Atletismo, Natación y Levantamiento de Pesas de la EIDE “Marina Samuel Noble” de Ciego de Ávila, se trabajó con el 100% de la matrícula de los atletas de Ciclismo de ambos sexos un total de 20 y con los 3 entrenadores responsables y uno de sus padres o familiar representante10 en total para un 50% de la población

La investigación está sustentada filosóficamente en la Dialéctica Materialista y desde la complementariedad de métodos teóricos y empíricos, se adquirieron procesaron y analizaron los datos obtenidos mediante las siguientes técnicas e instrumentos aplicados: El análisis documental (Planes de estudio “ D “ de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, el Programa Integral de Preparación

del Deportista y Los planes de entrenamiento correspondientes a los cursos de 2017-2018),encuestas realizadas a los entrenadores,atletas y familiares yla observación científica. Los datos obtenidos fueron triangulados con el fin de contrastarlos e interpretarlos

Para la evaluación de la propuesta, se utilizan el método de evaluación a travésdel criterio de expertos, con el objetivo de apreciarsu viabilidad y los resultados de su puesta en práctica.Realizando el procesamiento de los datos con el paquete estadístico SPSS 12.0 para Windows

Análisis de los resultados.

Resultados de la triangulación:

1-No se diagnostica el nivel de conocimiento que poseen en relación al doping los implicados en el proceso de preparación deportiva.

1-No existe una atención explícita a la educación antidoping en los planes de entrenamiento, es atendido superficialmente y no aparecen vías para su puesta en práctica, se valora como posible causa las limitaciones en la preparación que han recibido los entrenadores para el desarrollo de la preparación teórica desde el currículo de pregrado.

3- El tratamiento de la educación antidoping en las orientaciones metodológicas del programa de preparación del deportista presentan limitaciones, por lo que su aplicación práctica no es efectiva.

4- Insuficiencias en el desempeño práctico de los entrenadores en relación con la educación antidoping. Unidades de entrenamiento poco motivadas.

5- Inadecuado uso de los recursos propios del entrenamiento deportivo en función de la educación antidoping.

6- Los entrenadores manifiestan no poseer suficiente información, habilidades y actitudes para perfeccionar el trabajo metodológico de la preparación teórica, en relación con la temática.

Fundamentación de la propuesta:

A continuación se exponen los elementos que integran el test propuesto Con una detallada explicación, lo cual facilita su utilización. También se puede apreciar el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de validación.

Nombre**:**Doping Test-Teórico

Definición de lo que desea medir**:**Nivelcognitivo de los atletas que posibilite un diagnóstico acertado para diseñar la educación antidoping en los deportes de tiempos y marcas

Objetivo: Evaluar Nivelcognitivo de los atletas que posibilite un diagnóstico acertado para diseñar la educación antidoping en los deportes de tiempos y marcas

Fundamentación teórica:

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) es el rector de la política deportiva en Cuba y conduce la formación de sus atletas desde prácticas vivénciales y reflexivas, dirigidas a obtener los resultados deportivos como consecuencia de una ardua preparación y no como efecto del uso de las drogas y métodos prohibidos.

La educación antidoping está comprendida en el eje de contenido relacionado con las ciencias aplicadas y por sus particularidades debe ser tratado a partir de lograr la integración de los conocimientos que aportan las ciencias biológicas, la psicología, la filosofía y las ciencias jurídicas para poder abordar este fenómeno desde la cosmovisión que tributan las relaciones intermaterias por tratarse de un fenómeno complejo que se manifiesta como parte del carácter bio-psico-social del atleta y de las múltiples variables que lo condicionan.

Está demostrada la influencia que ejerce el medio, donde se encuentra insertado el atleta en la adopción del dopaje como una práctica o vía de obtener la performance y alcanzar elevados resultados deportivos y conociendo el impacto que este genera en la salud y calidad de vida de los mismos, resulta de interés investigar el tratamiento que desde la preparación teórica se le ofrece a esta temática, buscando involucrar en este proceso a la familia y todos los elementos que puedan constituir referentes que definan la identidad de los sujetos implicados en el proceso.

Metodología:

Se entrega a los involucrados en la prueba en primer lugar la escala de autovaloración y una vez resulta se le entrega el cuestionario los dos instrumentos que conforman el test deben ser respondidos garantizando la solución individual de las interrogantes.

Tarea o consigna del test:

Se aplica una escala de autovaloración y un cuestionario

1-la escala de autovaloracióntiene dos variables a responder-el nivel cognitivo con relación a los aspectos de carácter general relativos al doping- el nivel de prioridad de los conocimientos que deben poseer los involucrados en el proceso de preparación deportiva

2- el cuestionario consta de doce preguntas correspondientes a los indicadores seleccionados

Condiciones de estandarización del test:

Se realizará en un local apropiado(aula o salón),con condiciones de iluminación mobiliario e iluminación que garantice el trabajo individual de los sujetos involucrados en la prueba. Se les explicará la tarea que realizará en cada una de las etapas del test y se le aclarará cualquier duda que tenga conforme a la realización de este,El trabajo durante el test se hará de forma individual.

Medios e Instrumentos para la realización del test:

1-Aula o salón

2-Planillas con el cuestionario

3-Boligrafos

Forma de calificación del test:

Variable a controlar:

Nivel cognitivo de los atletas con relación al Doping.

Indicadores: Concepto de drogas, Concepto de Doping en el deporte, La Agencia Mundial Antidopaje (AMA), Código Mundial Antidopaje, Las razones para prohibir el dopaje,La responsabilidad jurídica que implica el consumo de drogas o sustancias prohibidas, Métodos de dopaje en el deporte, El control antidoping, La relación entre tratamientos médicos y doping en el deporte El consumo de bebidas energizantes y el doping, Cómo proceder ante un control

antidoping y Responsabilidad legal por el consumo, distribución o recomendación de sustancias prohibidas en el deporte.

El cuestionario se califica a partir de la definición que aparece relacionado en el cuadro No1 de la variable a controlar

Variable a controlar: Nivel cognitivo con relación al doping		
Alto	**Medio**	**Bajo**
Posee suficientes conocimientos de los aspectos valorados alcanzando respuestas adecuadas en el 90% de los 12 indicadores propuestos.	Posee un conocimiento elemental de los aspectos que conforman la teoría que sustenta la educación antidoping, lo que se expresa en respuestas adecuadas en el 70% de los indicadores propuestos	Refiere poco o ningún conocimiento a partir del desconocimiento de los aspectos que conforman la teoría que sustenta la educación antidoping, lo que se expresa en respuestas adecuadas en el 40% indicadores propuestos

Investigadores que intervienen en el test**:** dos investigadores uno a cargo de la escala de autovaloración y otro a cargo del cuestionario

Protocolo: La planilla a utilizar para la recogida de los datos en cada uno de los test informa los resultados individuales y generales en relación con cada indicadory su correspondiente evaluación según las categorías alto, medio o bajo

Valoración del test propuesto

Según el criterio de los expertos la propuesta se valora con la categoría muy adecuada, expresan un alto nivel de satisfacción de la propuesta sometida a juicio valorativo.

Resultados de su implementación práctica

Para la comparación de los resultados de los instrumentos elaborados y uno ya establecido por el Instituto de Medicina Deportiva se procedió al cálculo del coeficiente de correlación entre los datos obtenidos al aplicar los test a una misma muestra, las correlaciones son considerados estadísticamente como significativos, según lo establecido para la interpretación del coeficiente de correlación de Pearson en el programa SPSS 12.0.

Correlación de los resultados de las mediciones del nivel cognitivo	
Coeficiente de correlación	Doping Test Teórico
Test de Medicina Deportiva	0,827

Se determina la confiabilidad, valorando el indicador de mayor importancia en este criterio es la estabilidad, para lo cual se calcularon los coeficientes de correlación entre un test y un re-test,corroborándose que existe correspondencia entre los resultados de todos los casos al establecerse correlaciones estadísticamente interpretadas como significativas

Correlación de los resultados entre un test y un re-test,	
Coeficiente de correlación	Re-Test
Test	0,912

Conclusiones

-Se elaboró un test que permite evaluar teóricamente el nivel cognitivo de los atletas en relación al doping.

-Evalúan los expertos consultados como muy adecuada la propuesta sometida a juicio valorativo

- Se demuestra cualitativa y cuantitativamente la validez del test propuesto.

Bibliografía

1. Aguilar G., [et. al]. (2010). Percepción de padres y madres de familia del papel de la Educación física y la promoción de estilos de vida activa y saludable. ISBN: 978-959-203-141-8. Foro Mundial de Educación Física. Palacio de Convenciones de la Habana-Cuba.
2. Alberto D. (2007) Metamodelos de la investigación pedagógica."Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. "Ministerio de Educación de Cuba .Ciudad de la Habana p.87.
3. Andrade F. (1990).Crecimiento y Ejercicio Físico. Archivos de Medicina del Deporte. Vol. VIII.
4. Antón J. (1987). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Editado por el Instituto Andaluz del Deporte. España
5. Barrios, J. y A. Ranzola (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
6. Báxter Pérez, Esther. (2001) ¿Cuándo y cómo educar en valores?- Material impreso, La Habana.53
7. Cañizares, M. [et. al].(2005). Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva. Revista Acción-La Habana- N° 2
8. Colectivo de autores. Código Mundial Antidopaje (2015) Comité Olímpico Internacional
9. Cortegaza,L (200).La flexibilidad en escolares de la provincia de Matanzas, sistema para su controlTesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Matanzas. Cuba.
10. COI (2015). Normativa Antidopaje de Aplicación en los Juegos de la XXXI Olimpiada, en Río de Janeiro, en 2016.
11. Laptev y Minj (1987), Higiene de la cultura física y el deporte Editorial Raduga, Moscú. (1987).
12. Zaldívar, B. (2002) ¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la actividad Física. EIEFD.Cuba.
13. Zatsiorski, M. (1989). Metrología deportiva. Moscú. Editorial Planeta.

Estiramiento global en la fisioprofilaxis del luchador de la modalidad grecorromana

Lic. CamiloLlorca Rubio
Dra. C. Sofía León Pérez
MSc. Lázaro Ramos O'Farrill
MSc. Juan Herrera Alfonso

Instituto de Medicina del Deporte, Cuba.

llorca@inder.cu

Resumen:

La fisioprofilaxis juega un papel esencial en el entrenamiento deportivo, para evitar la aparición de lesiones, disminuir el impacto psicológico que esto implica y también por contribuir decisivamente a la obtención de la forma deportiva. La postura es el resultado de la relación íntegra entre la estructura, los procesos neuroquímicos, las emociones y los sistemas bioenergéticos, manifestándose en la posición simétrica y armónica de los segmentos corporales en el espacio, regulada por las cadenas musculares o miofasciales y el control nervioso. **Objetivo**demostrar la importancia del Estiramiento Global (EG) en la fisioprofilaxis del luchador de la modalidad grecorromana o clásica. **Material y Método:** Se evaluó a cada atleta osteopática y posturológicamente, al inicio de la intervención y mensualmente, durante un año. Se adiestró a atletas y entrenadores en el EGbasado fundamentalmente en el método Busquet de cadenas musculares; al concluir el año se evaluaron los participantes para apreciar los efectos de las técnicas aplicadas. **Resultados**: Se expone la importancia del EG en la fisioprofilaxis del luchador de la modalidad clásica, al disminuir notablemente la frecuencia de lesiones, contrastado con el curso escolar anterior. Como conclusión se demostró la efectividad del EG en la fisioprofilaxis del luchador, por lo que se recomienda incorporarlo como una nueva herramienta en la elaboración del plan fisioprofiláctico para el deportista cubano.

Palabras Clave: Stretching global activo, Cadenas lesionales, Cadenas miofasciales o musculares, Reeducación postural global, Método Busquet, Sistema tónico postural.

Abstract
The fisioprofilaxis plays an essential paper in the sport training, to avoid the appearance of lesions, the psychological impact that this implies to diminish and also to contribute decisively to the obtaining in the sport way. The posture is the result of the entire relationship among the structure, the neurochemical processes, the emotions and the

bioenergyc systems, showing in the symmetrical and harmonica position of the corporal segments in the space, regulated by the muscle or miofascial chains and the nervous control. **Objective**: demonstrating the importance of the Global Stretching (GS) in the physioprophylaxe of the wrestler of the Greco-roman or classic modality. **Material and Method**: It was evaluated to each osteopathic athlete and posturológicamente, to the beginning of the intervention and monthly, during one year. It trained to athletes and trainers in the GS basedfundamentally on the method Busquet of muscular chains; when concluding the year the participants they were evaluated to appreciate the effects of the applied techniques. **Results**: The importance of the GS is exposed in the physioprophylaxe of the wrestler of the classic modality, when diminishing the frequency of lesions notably, contrasted with the previous course. As **conclusion** was demonstrated the effectiveness of the GS in the physioprophylaxe of the wrestler, and is recommended to incorporate it like a new tool in the elaboration of the physioprophylaxe plan for the Cuban sportsman.
Key Words: Active global stretching, Muscle or miofascial chains, Global postural reeducation, Method Busquet, Tonic postural system.

Introducción

Las lesiones deportivas han sido y serán un problema científico a resolver por la Medicina del Deporte, donde la Fisioprofilaxis juega un papel muy importante.[1,2,3]. Desde el punto de vista de las terapias estructurales, que son que aquellos métodos terapéuticos que evalúan y tratan los desordenes en el sistema neuro-músculo-esquelético, las lesiones pueden ser primarias o sea causales, y adaptativas o de compensación[3]. Es muy importante esta diferenciación ya que determinará la eficacia del proceder que se aplique. Es indispensable reconocer que el síntoma y el signo no son causa: solo es el lenguaje propio de nuestra biología indicando que existe un desequilibrio en elorganismo.Concurreuna gran responsabilidad cuando se trata a un ser humano, se exige conocimiento y experiencia, entender que el cuerpo humano es un sistema altamente complejo y organizado que funciona holísticamente o sea de forma global como un todo[3]. Existen cuatro niveles de la organización de los terrenos biológicos: el estructural, el químico, el psíquico y el energético; cuando se afecta uno, se van afectando los otros por la relación dialéctica que entre ellos existe[4,5]por lo que nunca se produce una afección simple, ya queocurre en sistemas altamente complejose interrelacionados. Las lesiones deportivas atañen fundamentalmente al sistema musculo esquelético.En este sistema, los huesos “flotan” dentro de las cadenas musculares o miofasciales. Esto se debe a un

mecanismo de *biotensegridad*, [6] lo que le confiere al continente y contenido, una forma apropiada para adaptarse al medio interno y externo.

> "Tensegridad es un término arquitectónico acuñado por Fuller, quien estableció que una estructura constituye un sistema *tensegrico* si se encuentra en un estado de auto-equilibrio estable, formado por elementos que soportan compresión y otros que soportan tensión. Los primeros suelen ser barras, mientras que los segundos suelen ser cables" [6].

La Biotensegridadhace referencia a que todo cuerpo funciona correctamente cuando existe armonía entre los elementos discontinuos susceptibles a la compresión (huesos) y aquellos elementos continuos que los controlan mediante una red tensil (cadenas miofasciales).A nivel celular este modelo de tensegridad se organiza entre los microfilamentos y los microtúbulos, siendo la matriz extracelular la verdadera fascia celular. La fascia muscular es una especie de tejido conectivo o conjuntivo que no solo envuelve y relaciona los músculos entre sí y con las demás estructuras, sino también es el enlace neuroquímico estructural que informa y traduce la relación de la estructura con el sistema nervioso, organizándose un patrón de continuidad que constituye las cadenas musculares miofasciales.

El cuerpo humano representa un especial modelo de *biotensegridad*, formando lo que se describe como un *sistema de cuerdas y palos*[6] que en un símil se representa en la interacción de las palancas óseas y los vectores musculares **(Fig. 1).**

Fig. 1 a) *Sistema de cuerdas y palos*[6]*. b) Palancas óseas y vectores musculares*[7]

La fascia a través de la elastina le ofrece maleabilidad a los huesos, flexibilidad estructural, permite la peristalsis, el movimiento respiratorio primario y otros ritmos biológicos. Las cadenas musculares o miofascialesrepresentan este modelo biomecánico estructural, relacionando la cabeza con los pies como un todo indivisible dando como resultado la postura[5,6,7]. Ésta es el resultado de la evolución, que ha permitido al hombre convivir armoniosamente frente a la fuerza de gravedad, y hace posible realizar movimientos altamente complejos como el gesto deportivo.

La postura representa la integración de múltiples y complejos sistemas adaptativos que permiten la supervivencia y la evolución. El método de Meziere, la Posturología Clínica, la Reeducación Postural Global(RPG), el método de GodelieveDenys-Struyf (GDS),el método Busquet o Sistema Tónico Postural (STP),el método Rolfing, la Técnica de Alexander, entre otros,instruyensobre cómo comprenderla integralidad corporal y cómo reeducar hábitos posturales de forma global, mediante las cadenas miofasciales o musculares actuando sobre el sistema postural[8].

La flexibilidad juega un papel rector para el estiramientoen el sistema musculo esquelético; los bebés y los animales se estiran varias veces al día de manera global e inconsciente porque se lleva esta información en el ADN.Los bostezos implican a la mandíbula, y esta alcerebro, el cual distribuye la dopamina (hormonade relajación), que es una gran transmisora de bienestar, pero este es un estiramiento global[9].

Los estiramientos no solo son códigos neuro-estructurales humanos, sino también permite la organización del control tónico, mediante la inhibición de los influjos propioceptivos patológicos. La respiración juega un papel vital en los estiramientos,ya que cuando no se realiza adecuadamente el estiramiento, se bloquea la mecánica ventilatoria porque existe una cadena inspiratoria (deenderezamiento) y otra espiratoria (de hundimiento)[10,11].

Plantea Souchard-creador de la Reeducación Postural Global y el Stretching Global Activo- que es trascendente conocer el *efecto sumatorio*:factores que actuando en conjunto, crean un efecto más importante que la suma de los efectos esperados si hubieran actuado independientemente, o creando un efecto que cada uno de ellos no hubiera podido obtener, actuando aisladamente[10]. El todo supera la suma de las partes.El dominio de músculos tónicos y fásicos es básico para entender la fisiología de las cadenas musculares y del sistema tónico postural, que resulta ser la victima de retracciones y acortamientos. Según Meziere, Busquet y Souchard[10-12] los músculos tónicos están organizados bajo la forma de cadenas musculares, cada músculo o grupo muscular constituye parte de una red o malla. Esto llevaa que un estiramiento local o segmentario sea obligatoriamente compensado por un acortamiento en algún otro eslabón de la cadena.Para estirar una goma elástica se ha de tirar de sus dos extremos, resultará lo mismo para una cadena muscular que va de la cabeza a los pies, Solo los estiramientos globales que controlan toda posible compensación, son realmente eficaces[10-12].

La lucha grecorromana o clásica es un deporte de combate cuerpo a cuerpo, acíclico y de resistencia mixta, con predominio del tren superior y postura predominantemente hacia la extensión o el enderezamiento[13]lo cual justifica la híper-estimulación del sistema tónico postural**(Fig. 2)**. Las lesiones más frecuentes en este deporte se localizan en columna vertebral, hombro, cintura escapular, y las capsulitis en los dedos de la mano[14,15]

Fig. 2. Luchadores. Postura de combate (Tomado de Tittel[13])

Teniendo en cuenta la alta incidencia de lesiones entre los luchadores de la selección nacional en el período 2015-2016, se plantea realizar un trabajo acerca de la aplicación del estiramiento global como parte del plan profiláctico del luchador de la modalidad grecorromana, ya que se conoce la gran implicación del sistema tónico postural en la postura de combate, tanto en la estática como en la dinámica de esta disciplina.

Otro aspecto que lleva a establecer una conducta sobre las cadenas musculares es el hecho de la multiplicidad de las *cadenas lesionales* en el deporte, lo cual sucede cuando la primera lesión tratada no obtiene realmente solución terapéutica, y por un mecanismo de compensación aparece otra y otra[10-12].

Por todo lo antes planteado y conociendo la complejidad del gesto deportivo en la lucha, con su implicación en la organización de las cadenas musculares, donde frecuentemente concurren retracciones,contracturas,acortamientos, calambres y otras lesiones en estos deportistas, y por lainexistenciade un protocolo fisioprofiláctico anterior con estas característicasen la lucha grecorromana, se introduce la aplicación del estiramiento global en la fisioprofilaxis del luchador grecorromano cubano, antes y después del entrenamiento y la competencia .

El **objetivo** fundamental de esta comunicación esdemostrar la importancia del estiramiento global en la fisioprofilaxis del luchador grecorromano. Con ello se espera disminuir la frecuencia de lesiones deportivas en esta disciplina.

Material y Métodos

El trabajo se basaen la aplicación del método de Busquet, donde se describe una cadenamiofascialestática, una cadena doble de inspiración y espiración, dos cadenas rectas y dos cruzadas[10,11]. **(Fig. 3)**

Fig. 3. Cadenas Musculares.(Tomado de Busquet [11])

Se realizó un estudio descriptivo, pre-experimental con intervención, prospectivo y longitudinal acerca de la introducción y aplicación del Estiramiento Global como parte de la fisioprofilaxis del luchador de la modalidad grecorromana, en el período enero 2017 a enero 2018, en una muestra de 28 hombres, integrantes de la selección nacional de lucha grecorromana con edad promedio de 25 años; dicha muestra coincide con el universo de estudio. Al inicio de la investigación se realiza evaluación osteopática y posturológica para cadenas musculares; especialmente el test para cadenas estática posterior, de inspiración y espiración, flexión, extensión, apertura y cierre, aplicando para ello el métodoBusquet[11,16], que también se aplicó al final de cada mes,durante un año de estudio.

La intervención consistió en realizarestiramiento global de cadenas musculares (**Fig. 4)** al inicio del calentamientocon un tiempo de 20 segundos cada uno, en todas las sesiones de entrenamiento, diariamente.

Fig. 4. Estiramiento global de cadenas musculares[15]

También se incorporaron auto-posturas de Stretching Global Activo adaptadas (**Fig. 5)** post-entrenamientos y post-competición, luego del enfriamiento por crioprofilaxis de 5 a 10 minutos, variando tiempo e intensidad según el momento en que se ejecuten.

Fig. 5. Auto-posturas de Stretching Global Activo adaptadas[15]

Un aspecto dela intervención al que se le concedió especial importancia fue el de la respiración: durante los estiramientos pre-entrenamiento se orientó una inspiración preparatoria y la ejecución del estiramiento en espiración, como en el Pilates;al ejecutar el siguiente estiramiento se inspira, para pasar a la próxima posición de partida.

En el caso de las auto-posturas, se orienta la inspiración diafragmática-costal, lenta, profunda, empujando el abdomen superior hacia adelante y las costillas hacia afuera o lateralmente.

Esta metodología sedesarrolló adaptando e integrando el pensamiento científico de varias pautas de acción con las cadenas musculares como el Stretching Global Activo (SGA) de GodelieveDenys-Struyf (GDS), el método Meziere y el de Busquet, entre otros[10,11,16], complementándolos con el Pilates, el yoga y la quiropráctica con el uso de la técnica de *blocking*.

Bioética: Este estudio se realizó conforme a los principios éticos para la investigación médica en humanos establecidos en la Declaración de Helsinki. Se solicitó a los atletas su consentimiento informado para participar en la investigación, previo conocimiento de médicos y entrenadores.

Se confeccionaron gráficos y tablas para la presentación y discusión de los resultados.

Resultados

La evaluación osteopática y posturológica inicial (**Fig. 6)** reveló el sobresfuerzo del sistema tónico postural, donde se observa el aumento de tensión con predomino de las cadenas de extensión,inspiratoria y de cierre, catalogadas como cadenas causales, en todos los luchadores estudiados (n = 28). Como resultado de lo anterior, el100% de los luchadores presentó como cadenas reactivas, la flexora, la de espiración y la de apertura; igualmente se detectaronasimetrías esqueléticas.

Fuente: Investigación

Como se puede constatar en la **Tabla 1**, fueron positivos los efectosde la introducción del estiramiento global en la fisioprofilaxis del luchador grecorromano cubano, antes y después del entrenamiento y la competencia, pues disminuyó en 29 el número de lesiones en relación al año anterior, cuando no se aplicaban estas técnicas.

En las evaluaciones alfinal de año no se hallan asimetrías esqueléticas yse logró mayor flexibilidad articular constatado también en los test pedagógicos realizados por los entrenadores.

Tabla 1. Lesiones por sobreuso en la selección nacional de lucha grecorromana. Periodo enero 2017 a enero 2018.

Discusión

Hace más de 60 años que muchos métodos han querido dar respuesta a la problemática aquí tratada; así en una extensa revisión[17] se hace referencia a la integración funcional(M. Feldenkrais); la conciencia propioceptiva(G. Alexander); la integración estructural (IP.Rolf);el ajuste postural (M.Alexander);lascadenas musculares (F. Mézières).Cada una aporta una especial visión de cómo abordar la postura del cuerpo.Uno de los métodos vigentes, heredero de esta corriente de mediados del siglopasado es la Reeducación Postural Global, RPG (1981) creado por PhilippeE.Souchard, un método original y revolucionario que evoluciona en elcampo de las cadenas musculares y de la rehabilitación ósteo-muscular basándosesobre principios sencillos:

Toda actividad muscular estática o dinámica es siempre concéntrica yconlleva a un acortamiento muscular; es por ello que hay que reeducarpermanentemente los músculos en estiramiento.

El entrenamiento muscular aumenta la rigidez. Estudios sobre las variaciones de la rigidez de los músculos indican que la rigidez muscular tiende a aumentardespués de una acción concéntrica, mientras que unaacción excéntrica la disminuye. Las contracciones concéntricas repetidas oisométricas aumentan la rigidez. Una competición intensa es capaz de originar un aumento de la rigidez muscular, por lo que estirarse es una necesidad.

A menudo se piensa que una dolenciao deformidad es causadapor una debilidad muscular cuyasolución es a basede ejercicios y fortalecimiento muscular. Paradójicamente esta debilidad muscular esdebida a un exceso de tono muscular, acortamiento y rigidez. Por lo tanto es una afección por exceso y no de carencia, por lo que es fundamental conocer como funciona el cuerpo en la dualidad muscular estática-dinámica. Existen en el cuerpo dos tipos de músculos: los estáticos y los dinámicos[18]; los músculos encargados de sujetar y mantener al cuerpo, los que permiten estarerguidos y en equilibrio, los que sostienen la caja torácica, los brazos, son detipo estático y deben permanecer en un estado constante de “tensión” o tono muscular. Son tambiénlos que frenan e inician los movimientos. Se relajan con dificultad y su forma de reaccionar y evolucionar es la hipertonía (aumento del tono),

la rigidez yel acortamiento. En consecuencia esta musculatura pierde fuerza muscular activa, pierde eficacia por un exceso de tono.

El examen físicoinicial de los luchadores objeto de la investigaciónindicó un estado de acortamiento crónico en las cadenas rectas y de inspiración comprometiendo considerablemente del sistema tónico postural, tambien la cadena de apertura de miembro inferior y la cadena braquial de miembro superior**(Fig. 7).**Esto justifica con claridad la alta frecuencia de lesiones y algias vertebrales,escapulares y de hombro como mecanismo lesional primario.

En una persona no entrenada siempre existirán acortamientos y retracciones en los musculos tonicos que son parte de sistema tónico postural,porque así está diseñada la arquitectura biológicahumana[10-12].

El Estiramiento Global antes y despues del entrenamiento o de la competencia juega un papel decisivo en la recuperación del atleta y la prevención de lesiones, conociendo por lo antes descrito que el estiramiento segmentario o local siempre va a provocar acortamientos en otras zonas de la cadena, lo quesería contrario al objetivo del diseño fisioprofilactico propuesto. Con este método de Estiramiento Global se logra la normalidad del tono;al liberar de tensiones toda la cadena,se inhibe la hiperactividad ganma excesiva, que es origen del circuiro reflejo nociceptivo y estado de retracción crónica[.11-13].

Se observó y constatóal inicio, el estado de contraccion y acortamiento de las cadenas rectas posterior de tronco y recta anterior de miembro inferior y de la cadena braquial, especificamente region ventral del antebrazo, al terminar el entrenamiento y combate. En la evaluación posterior se encontró una disminución notable de la tensión de las cadenas musculares y el estado de bienestar que refieren los atletas, recogido en las entrevistas realizadas. Se constató tambien que disminuye la hiperventilación pulmonar despues de cada combate, evidente en el control de la frecuencia respiratoria y por la observación y palpación de la zona torácica diafragmática. Esto sucede pues el diafragma se bloquea en inspiracion por la alta frecuencia con que tiene que descender y ascender, provocando bloqueo de la cadena inspiratoria,lo queacarreauna retraccion de las cadenas viscerales[10-12,15-17].Un detalle interesante es la actividad hipertónica del trabajo muscular en la

articulación temporomandibular, con predominio de los maseteros, los músculos tonicos más importante de esta importantisima articulación en la organización y función de las cadenas musculares[16] para lo cual se diseñó un plan de estiramiento personalizado,que aplica el fisioterapeuta y tambien se incluye dentro del estiramiento global[15].

Los resultados del presente estudio coinciden con otros realizados en el deporte, como el de la relación entre los niveles de flexibilidad de la cadena muscular posterior ylas lesiones músculo tendinosas en jugadores de rugby[18], que estableció que la práctica del rugby produce posturas hipertónicas y como consecuencia, un acortamiento de los músculos de la cadena posterior, que lleva aparejado una reducción de la flexibilidad, concluyendo que amayor flexibilidad de la cadena muscular posterior se detectaron menor cantidad de lesiones. Como medida preventiva, propone enfocarse a la detección y tratamiento de la falta de flexibilidad además de no trabajar la hipertrofia muscular para impedir los acortamientos musculares. En otro estudio[19] se demostró el efecto positivo delatécnica de Stretching Global Activo sobre la flexibilidad en nadadores de alto rendimiento.

En la presente investigación, los resultados obtenidos fueron los esperados,ya que porla experiencia de más de 20 años del autor principal,en el trabajo de las cadenas miofasciales o musculares, se conoce la importancia de este enfoque para determinar de manera objetiva cómo funciona estructuralmente el organismo vivo y qué método es más efectivo. Se puede afirmar que la intervención fue positiva: en primer orden se determinó la efectividad del estiramiento global en la fisioprofilaxis del luchador de la modalidad grecorromana, no solo en las etapas preparatorias del entrenamiento sino también en el período competitivo. Se comprobó también la importancia del trabajo en cadenas musculares, determinándose que las cadenas causalesson las de extensión, inspiración y cierre; mientras que las reactivasson las de flexión, espiración y apertura, muestra dela sobre-exigenciaal sistema tónico postural;se identificó el mecanismo de producción de las lesiones más frecuentes, a excepción de la capsulitis de los dedos que es de origen traumático,abundantes en dicho deporte.

En el período estudiado solo se presentaron siete lesiones por sobreuso comparado con 36 lesiones de este tipo durante año anterior, diferencia de 29 lesiones menos, lo que reafirma la eficiencia fisioprofilácticaalcanzada con las técnicas incorporadas. Esta investigación expresa el carácter natural de esta fisioprofilaxis, donde como valor añadido, no se necesita recurso material alguno para su desempeño.En conclusión, se demostró la efectividad del Estiramiento Global en la fisioprofilaxis del luchador ya que contribuye a la disminución en la frecuencia de lesiones, por lo que se recomienda incorporarlo como una nueva herramienta en la elaboración del plan fisioprofilácticopara el deportista cubano.

Referencias bibliográficas

1. Balius Matas R, Pedret Carballido C. Lesiones musculares en el deporte. Madrid: Médica Panamericana; 2013.
2. Pancorbo Sandoval AE. Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud. Caxias do Sul: EDUCS, 2002. 576 p.
3. Cavallé M, Brami P, Ballina A, Martín M, Peleato M. Kinesiología médica odontológica y Posturología. Oviedo: Edikine; 2012.
4. Llorca C, Anillo R, Moreno U, Frías F y Medina M. Espasmo del Psoas Ilíaco, lesión adaptativa más frecuente en el atleta de alto rendimiento.**Rev.Cub.Med.Dep&Cul.Fis.**Vol. 12, No.1, La Habana, enero-abril, 2017
5. Llorca C. y Gutiérrez S. La Kinesiología Holística en la atención primaria de salud. Ponencia. III Congreso Internacional de la Sociedad Cubana de Medicina Física y Rehabilitación .La Habana 2004.
6. Herrera L. Biotensegridad. Tesis. Facultad de Medicina. Escuela de Kinesiología y Fisiatría. Universidad de Buenos Aires. 2013.
7. León Pérez S. Temas de Morfología Funcional y Biomecánica. Cap. 3. La Habana. Ed. Deportes 2018 (En prensa) Versión electrónica: La Habana IMD 2017 165 p.
8. Exeni CM. Odontología en Posturología.*Odontología Actual Vol. 2.2017 no. 2*
9. Matías Medrano AC. Estiramiento Global Descompensado. @pancapilates. www.pancapilates.es
10. Souchard PE. Reeducación Postural Global. El método de la RPG.Barcelona: ElsevierMasson; 2012.
11. Busquet L. Las Cadenas Musculares. Tomo IV. Miembros inferiores. 5º edición. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2013

12. Souchard PE. Stretching global activo(I).De la perfección muscular a los resultados deportivos. En: Fisioterapia y terapias manuales. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2010.
13. Tittel K. Beschreibende und Funktionelle Anatomie des Meschen.Germany. Fischer 1996
14. Villamón M, Gutiérrez C, Espartero J y Molina J P. La práctica de los deportes de lucha: Un estudio preliminar sobre la experiencia previa de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Deporte. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 2005: 79, 13-19.
15. Llorca C y Ramos L. Stretching Global Activo en la fisioprofilaxis del luchador grecorromano. Ponencia. Fórum de Ciencia y Técnica. Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. La Habana 2017
16. Busquet L. Las cadenas musculares. Tomo II. Lordosis, cifosis, escoliosis y deformaciones torácicas. Barcelona: Paidotribo;2008
17. SouchardPE.Reeducación Postural Global, el Campo Cerrado. Bilbao; Editorial ITG, 1988
18. Alessio G. Relación entre los niveles de flexibilidad de la cadena muscular posterior y las lesiones músculo tendinosas en jugadores de rugby. Tesis.Universidad FASTA. Mar del Plata 2015
19. Barbosa Pereira MG. Efeitos da técnica Stretching Global Ativonaflexibilidadeem nadadores de alta competição. Tesis. Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto. Instituto Politécnico do Porto. Rio Janeiro 2016

LA MAGNETOTERAPIA: SU APLICACIÓN EN EL DEPORTE

Dr. Raúl Luis Valle Lizama. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Sancti Spíritus.
Dra.C. Liuba Díaz Valdés. Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Email:
Lic. Amaury Raúl Valle Mencía. EIDE de Sancti Spíritus.

raulv@infomed.sld.cu; liubadv@infomed.sld.cu

RESUMEN

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con el propósito de evaluar la efectividad de la magnetoterapia en el hombro doloroso. Se empleó el Test de Constant, al inicio y final del tratamiento,en pacientes con diagnóstico de hombro doloroso, a los cuales se les aplicó magnetoterapia. La muestra estuvo formada por28 atletas pertenecientes a los deportes de combate de la EIDE Lino Salabarría de Sancti Spíritus, observándose una incidencia mayor en aquellos con uso excesivo del hombro en su actividad deportiva. Después de la aplicación del Test de Constant en la primera consulta el 39,3% de la muestra alcanzó un resultado global de regular, y luego de la aplicación del tratamiento fisiátricola mayoría de los atletas mejoraron. El uso de la magnetoterapia para el tratamiento del síndrome de hombro doloroso fue eficazal disminuir el dolor, aumentar la movilidad y la potencia muscular.

Palabras claves: hombro doloroso, magnetoterapia, cinesiterapia.

MAGNET THERAPY: APPLICATION IN SPORT

ABSTRACT

A descriptive cross-sectional study in order to evaluate the effectiveness of magnet therapy on the painful shoulder was performed. Constant Test was used at the beginning and end of treatment, in patients with a diagnosis of painful shoulder, to which was applied magnet. The sample consisted of 28 athletes from the sports of combat

EIDE Lino Salabarría of Sancti Spiritus, showing a higher incidence in those with excessive use of the shoulder in sports. After application of the test in the first query Constant 39.3% of the sample achieved an overall result of regulating, and after applying the treatment physiatrist most athletes improved. The use of magnet therapy for the treatment of painful shoulder syndrome was effective to decrease pain, increase mobility and muscle power.

Keywords: shoulder pain, magnetic therapy, exercise therapy.

INTRODUCCIÓN

El hombro es el complejo articular con más movilidad del organismo y está integrado por un grupo de cuatro articulaciones: la articulación esternoclavicular, acromioclavicular, glenohumeral y escapulotorácica. Algunos autores(Borrel, 2005; Chavero y otros, 2008) plantean que la articulación glenohumeral es la de mayor importancia, con una anatomía característica al tratarse de una articulación poco congruente para permitir una mayor movilidad, por lo que es causa frecuente de cuadros de inestabilidad, especialmente en pacientes jóvenes.

Esta es considerada como la tercera articulación más importante en lo que a patologías osteomioarticulares se refiere, con una elevada frecuencia en las consultas de cualquier especialista dedicado al aparato locomotor. Algunos autores (Hurt y Baker, 2005; Martín, 2008) afirman que el 90 % de los hombros dolorosos se debe a patología periarticular y un 10 % se debe a patología articular.

C. Rodríguez y H. Ojeda (2001) plantean que el 40% de las personas presenta el síndrome de hombro doloroso en algún momento de su vida. C. Mitchell y otros (2005) refieren que la prevalencia de este cuadro aumenta con la edad y con la práctica de algunas actividades deportivas.

Según C. Mao y otros (1997) cualquiera que sea la causa que origine la afección del hombro, es importante actuar inmediatamente con vistas a mejorar el dolor, el recorrido articular, aumentar la potencia muscular y la capacidad funcional del miembro afectado.

De esta forma se evita la pérdida de elasticidad en los tejidos periarticulares y con ello la rigidez.

En la actualidad los esquemas de rehabilitación precoz permiten una pronta reincorporación del paciente a sus actividades habituales, incluso según S. Green (2003) en aquellos que han sido sometidos a tratamiento quirúrgico del hombro.

Dada la importancia de la articulación del hombro en el quehacer diario, resulta vital el adecuado conocimiento de sus afecciones y su correcto manejo.

La tendinitis de hombro no provoca otros daños sistémicos en el organismo, sin embargo, causa grandes alteraciones en las relaciones interpersonales y sociales, por lo que resulta vital su estudio, además de que constituye un desafío terapéutico para el médico, puesto que el tratamiento de la misma debe perseguir bienestar y calidad de vida en los pacientes.

La terapia de campo magnético restablece las funciones metabólicas alteradas que provocan dolor, edema (inflamación de tejidos), aumenta la movilidad de las articulaciones, los músculos se hacen más flexibles y provoca aumento de la circulación. Las pruebas han demostrado que organismos expuestos a un campo magnético viven por más tiempo.

Refieren A. Cabrera y otros (2006) que la magnetoterapia o terapia con campos magnéticos es definida en forma sencilla como método terapéutico mediante el cual actúan sobre el organismo campos magnéticos constantes o variables de baja frecuencia. La magnetoterapia puede aplicarse a través de imanes permanentes o electroimanes, estos últimos pueden ser constantes o variables de acuerdo a la corriente que alimente el equipo, a su vez pueden aplicarse de forma continua o discontinua. El éxito del tratamiento depende de las características físicas del campo magnético.

El campo magnético no afecta por igual las diferentes sustancias, por ello se denomina inducción magnética. En relación a la inducción magnética, se distinguen tres tipos de

sustancias: diamagnéticas, paramagnéticas y las ferromagnéticas. Es importante saber que el organismo humano, en su conjunto, se comporta ante los campos magnéticos como paramagnéticos; no obstante, en el organismo humano hay ciertas localizaciones de comportamiento diamagnético (membranas celulares), y otras de comportamiento ferromagnético (hierro contenido en la hemoglobina y en ciertas enzimas y pigmentos).

Tiene múltiples efectos generales dentro de los que se destacan el analgésico, antiinflamatorio, regenerador tisular, inmunológico entre otros. Según R. Lena y J. Friol (2005) este método terapéutico posee varias ventajas pues tiene una gran influencia fisiológica, pocas contraindicaciones, es una terapia indolora de ejecución sencilla con alto poder de penetración y tiene un efecto acumulativo. Es por ello que se realiza el siguiente trabajo con el objetivo de evaluar la eficacia de la magnetoterapia para el tratamiento del síndrome de hombro doloroso en atletas.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en losatletas pertenecientes a los deportes de combate de la EIDE Lino Salabarría de Sancti Spíritus,con diagnóstico de síndrome de hombro doloroso, que acudieron a la consulta del Centro Provincial de Medicina Deportiva en el macrociclo 2013-2014.

La muestra quedó constituida por 28 atletas que manifestaron su conformidad con participar en el estudio, previo consentimiento informado, quedando excluidos aquellos pacientes con patologías que contraindican temporal o permanentemente la magnetoterapia.

Teniendo en cuenta el tiempo de evolución y las características del cuadro clínico de cada paciente, se siguió la siguiente pauta de tratamiento:

- Crioterapia local con bolsas de hielo en las primeras 72 horas y luego campo magnético y kinesioterapia(casos agudos)
- Campo magnético y kinesioterapia (casos subagudos y crónicos)

Se utilizó una cama magnética y un equipo de campo magnético local para aplicar el campo magnético, ambos programados y programables con posibilidades de modificar los parámetros de frecuencia, intensidad y tiempo.

Los parámetros que se utilizaron dependieron del cuadro clínico del paciente utilizando la siguiente guía:

Para cuadros agudos: intensidad y frecuencia baja (1-50 gauss, 1-50 Hz)

Para cuadros crónicos: intensidad y frecuencia alta (>50 gauss, > 50 Hz)

La forma de colocar los electroimanes ya sea con los aplicadores rectangulares o los cilíndricos, dependió de las características del dolor, cuando este era más localizado en un punto determinado o zona pequeña, se utilizaron los aplicadores rectangulares a cada lado de la articulación del hombro y cuando el dolor era más generalizado, y abarcaba una amplia zona del cinturón escapular, se utilizó el electroimán cilíndrico estático de 50 cm.

Se asoció la kinesioterapia que el atleta realizó en su hogar y en el centro médico la cual consistió en:

• Ejercicios pendulares de Codman.

• Contracciones isométricas de los músculos del cinturón escapular.

• Ejercicios activos libres del hombro hasta el límite del dolor, sin forzar.

El tratamiento tuvo una duración de 15 sesiones diarias de lunes a viernes. Se aplicó el Test de Constant al inicio y al final del tratamiento.

Se calcularon las frecuencias absolutas y relativas de las variables generales como sexo, actividad deportiva, antecedente de trauma, tiempo de evolución y diagnóstico.Para el análisis se utilizó el procesador estadístico SPSS versión 11.0.

RESULTADOS

La muestra de la investigación estuvo conformada por 28 atletas con predominio del sexo masculino con 17 pacientes (60,7%) sobre el femenino con 11 casos (39,3%). El síndrome de hombro doloroso estuvo presente en todos los deportes de combate con predominio en los atletas de Judo con 12 (42,8%). Esto es debido a la propia técnica utilizada en este deporte la cual requierede un sobreuso del hombro.

En cuanto al tiempo de evolución del síndrome de hombro doloroso, se encontró que la mayoría de los pacienteseran casos agudos de menos de 1 mes de evolución. La causa más frecuente fue la tendinitis del supraespinoso,con 17 pacientes, lo que equivale a un 60,7% del total. El resto presentó contusiones, bursitis, entre otros.

Al inicio, todos los pacientes tenían dolor, de ellos sólo 6 (21,4%) referían este síntoma ligeramente, el resto 22 (78,6%) entre moderado e intenso. Al concluir el tratamiento sólo 3 atletas se mantenían con un ligero dolor y el resto no refería ningún dolor. La evaluación de la movilidad al inicio y al final del tratamiento, mostró resultados similares a los obtenidos en la evaluación del dolor.

Antes de comenzar el tratamiento, la mitad de los atletas presentaban una pobre potencia muscular y al concluir la terapia estos casos presentaban una buena potencia muscular.

En cuanto a los resultados de la aplicación del Test de Constant en la primera consulta se pudo observar que el 39,3% alcanzó una puntuación de regular. Luego de las 15 sesiones de tratamiento, para cada paciente, estos resultados se modificaron considerablemente en todos los casos.

Con los resultados alcanzados en este trabajo se demuestra que la magnetoterapia es eficaz para el tratamiento del síndrome de hombro doloroso en la población estudiada.

DISCUSIÓN

El predominio del sexo masculino coincide con el trabajo realizado por A. Panagos y otros (2004) en la Universidad de Washington y no coincide con los trabajos revisados de V. Milan (2004) y A. Capote (2004).

Respecto a la etiología del hombro doloroso, existe similitud con algunas investigaciones (Milán, 2004; Capote, 2004; Porro, 2000) que también reportan, con mayor frecuencia, la tendinitis del supraespinoso.

En la mayor parte de los estudios revisados sobre esta patología, se plantea como objetivo primordial el alivio del dolor ya que es un síntoma discapacitante. La magnetoterapia es capaz de producir analgesia en múltiples patologías, tal como ocurrió en los atletas tratados.

En la evaluación del dolor por el Test de Constant, comparando los resultados del mismo en la primera consulta y al final del tratamiento se obtuvieron resultados similares a los obtenidos por V. Sosa y otros(1996).

En relación con la evaluación de la movilidad al inicio y al final del tratamiento fue similar a lo que obtuvo V. Milan (2004) en su estudio. Este aspecto es importante, pues al tener limitados los movimientos del hombro, se dificulta la realización de la práctica deportiva y de las actividades de la vida diaria, afectándose el rendimiento como atleta.

La recuperación de la potencia muscular, medida también con el Test de Constant, evidenció la eficacia del tratamiento para recuperarla. V. Milan (2004) en su estudio encontró resultado similar al de esta investigación.

CONCLUSIONES

El síndrome de hombro doloroso fue más frecuente en el sexo masculino, así como en el Judo entre los deportes de combate. La causa más frecuente fue la tendinitis del supraespinoso. El uso de la magnetoterapia fue eficaz para el tratamiento del síndrome de hombro doloroso en los atletas, lo cual se evidenció en la disminución del dolor, el aumento de la movilidad y de la potencia muscular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Borrel F. (2005). Hombro doloroso. Tomo I: *Síndromes dolorosos, exploración física orientada a los problemas.* Barcelona: FMC Doyma, p. 45-56.

Cabrera Capote A, Pérez López MY, Acosta Bravo T. (2006). *Terapia física y rehabilitación.* La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Capote Cabrera A. (2004). Iontoforesis y sonoforesis con lidocaína en el hombro doloroso. Ciudad de La Habana: Centro de Investigaciones Médico Quirúrgicas.

Chavero Carrasco V, Salguero Molpeceres O, López Ruano P, Álvarez Montero S. (2008). Revisión crítica de la Práctica Clínica. Tratamiento del hombro doloroso; ¿antiinflamatorio no esteroideo (AINE) o infiltración? Madrid: Arán Ediciones.

Green, S, Buchbinder R, Hetrichk S. (2003). Physioterapy interventions for shoulder pain (Cochrane Review). The Cochrane Library, Issue 2, Oxford.

Hurt G, Baker J. (2005). Calcific tendinitis of the shoulder. *OrthopClin North Am*., (34),567.

Mao CY, Jaw WC, Cheng HC. (1997). Frozen shoulder: correlation between the response to physical therapy and follow-up shoulder arthrography. Arch *Phys Med Rehabil,* Aug, 78(8), 857-9

Martín Cordero JE. (2008). *Agentes físicos terapéuticos*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas,p. 354.

Milán Armero V. (2004). Tratamiento conservador en las lesiones de partes blandas del hombro. Ciudad de La Habana: Hospital Julio Díaz.

Mitchell C, Adebajo A, Hay E, Carr A. (2005). Shoulder Pain: Diagnosis and Management in Primary Care. BMJ, 1124-1128.

Lena Fortuna R, Friol Gonzalez JE. (2005). Fibromialgia y Magnetoterapia. *Rev. Cubana de Reumatología*, 1 (2), 52-55.

Panagos A, Jensen M, Cardenas D. (2004). Treatment of miofascial shoulder pain in the spinal cord injured population using static magnetic field: a case series. *J SpinalCordMed,* 27(2), 138-42.

Porro Novo J, Guibert Toledano Z M, Reyes Llerena Gil A. (2000). Abordaje Conservador e Invasivo en el Hombro Doloroso. *Rev. Cubana de Reumatología*, 2 (2) ,17-20.

Rodríguez Blanco C, Ojeda León H. (2001). Descompresión Artroscópica en el Síndrome de Choque Subacromial. *Rev CubanaOrtopedia y Traumatología*, 15 (1-2), 39-42.

Sosa Salinas V, Espinosa Rdguez Y, Morfa Viamontes F. (1996). Uso de la magnetoterapia en afecciones articulares y periarticulares. *Rev. Cub. Ortop. Traumatol,* 10(1).

NIVELES DE CONOCIMIENTO SOBRE DOPAJE, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y SUSTANCIAS PROHIBIDAS EN ESTUDIANTES DE SEIS PROVINCIAS CUBANAS.

Autores:
Dr. C. Víctor Manuel Cabrera Oliva. Investigador Titular, Profesor Titular
Vicepresidente del Grupo de Trabajo de la UNESCO para la lucha contra el dopaje en el deporte.
Dra. Mercedes Chong Viamontes (MSc.)

Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba

vcabrera@infomed.sld.cu
vcabrera471228@gmail.com

Resumen

Introducción: El dopaje se ha convertido en una amenaza afecta al deporte en todas sus dimensionesy los expertos consideran que la educación es la vía más prometedora para la eliminación definitiva de este flagelo del deporte.
Propósito: Determinar los niveles de conocimiento, creencias y aptitud de los estudiantes no deportistas con relación al uso de sustancias prohibidas en el deporte.
Métodos: El estudio involucró a 6,000 estudiantes en ambos sexos de seis provincias de Cuba los cuales respondieron un cuestionario diseñado y validado con el objetivo de explorar los niveles de conocimiento de los estudiantes en diferentes niveles de educación sobre el uso de sustancias dopantes, drogas y suplementos nutricionales.
Resultados: El 97,3% de los estudiantes varones y el 94,4% de las hembras practican deportes de manera organizada o de acuerdo con los programas escolares. El 27,4 %del total de estudiantes asisten a entrenamientos en gimnasios particulares para la práctica de fitness y estética corporal.Solamente el 7,6 % del total de los estudiantes consumen suplementos nutriciones o ayudas ergogénicas. El 60 % de los encuestados no conoce el término dopaje o los efectos del mismo sobre la salud. Un alto por ciento de los estudiante no pudo calificar las drogas o las confundieron con las ayudas ergogénicas. El 100 % de los encuestados declararon que no utilizarían sustancias prohibidas ni las recomendarían a otros con la finalidad de aumentar el rendimiento deportivo o mejorar la apariencia física.
Conclusiones: Aunque en Cuba se han desarrollado programas dirigidos a la educación antidopaje, estos aún no han llegado a los estudiantes del sistema de educación no deportiva que siguen bajo el riesgo de consumir sustancias prohibidas.
Palabras claves: Anti-dopaje, rendimiento deportivo, drogas, programas educacionales, efectos secundarios, salud.

Levels of knowledge on doping, ergogenic aids and prohibited substances of students in six Cuban provinces.

Summary

Introduction: Doping has become a threat to sport in all its dimensions and experts believe that education is the most promising way for the final elimination of this scourge of sport.
Purpose: To determine the levels of knowledge, beliefs and aptitude of non-athletic students in relation to the use of prohibited substances in sports.
Methods: The study involved 6,000 students in both sexes from six provinces of Cuba who answered a questionnaire designed and validated with the objective of exploring the levels of knowledge of students at different levels of education about the use of doping substances, drugs and drugs. nutritional supplements.
Results: 97.3% of male students and 94.4% of females practice sports in an organized manner or in accordance with school programs. 27.4% of the total students attend training in private gyms for the practice of fitness and body aesthetics. Only 7.6% of the total students consume nutritional supplements or ergogenic aids. 60% of respondents do not know the term doping or its effects on health. A high percentage of the students could not qualify the drugs or confused them with the ergogenic aids. 100% of respondents stated that they would not use prohibited substances or recommend them to others in order to increase sports performance or improve physical appearance.
Conclusions: Although programs aimed at anti-doping education have been developed in Cuba, these have not yet reached the students of the non-sports education system who continue to be at risk of using prohibited substances.

Keywords: Anti-doping, sports performance, drugs, educational programs, side effects, health.

Introducción

El dopaje en el deporte es un problema milenario global que se ha convertido en un fenómeno complejo de difícil solución lo cual se debe a la constante renovación en los métodos y grupos de sustancias que son utilizados principalmente por atletas, entrenadores y otros relacionados con la actividad física y deportiva en con la finalidad de obtener triunfos de manera deshonesta, ignorando los riesgos que esto significa para la salud de los atletas y violando los principios del olimpismo mundial y el juego limpio (1,2). Por otro lado, el dopaje puede estar relacionado o ser un factor desencadenante del crimen, la agresión, la muerte prematura y el suicidio. Muchos de los hábitos adquiridos por los jóvenes y los atletas con el consumo de sustancias prohibidas se convierten en su forma generales de actuar ensus vidas diarias.
Un nuevo elemento que se ha asociado al incremento del dopaje y de sus secuelas, es el uso de sustancias ergogénicas y suplementos nutricionales no certificados o de origen desconocido que pueden contener dentro de sus

componentes no declarados sustancia de uso prohibido en el deporte lo cual puede causar diferentes tipos de dopajes (3,4,5).
La estrategia de lucha contra el dopaje ha cambiado durante los últimos años y ha pasado de la prevención secundaria después del uso de sustancias por parte de los atletas, hacia la prevención primaria basada en programas de educación antidopaje.
El fenómeno del dopaje no es exclusivo del deporte de élite o de la alta competencia y por esta razón la educación antidopaje también debe aplicarse a las poblaciones de estudiantes que no practican deportes de manera regular o profesional, pero que corren el peligro de utilizar sustancias prohibidas como los esteroides anabólicos, hormonas u otras sustancias y métodos para lograr una apariencia física acorde con sus deseos (6). Algunas investigaciones han informado sobre niños que comenzaron la práctica del uso de esteroides anabólicos con edades cercanas a los 10 años y que el 30% de los usuarios de esteroides anabólicos comienzan esta práctica antes de los 20 años. (7,8,9,10).
Durante los últimos años y en relación con el carácter epidemiológico y la expansión del fenómeno del dopaje (11), se ha fortalecido la aplicación de programas de educación para luchar contra este flagelo que amenaza con destruir el deporte como una actividad plena del hombre. El dopaje ha sido considerado por muchos autores como una epidemia sin cura (12). La educación antidopaje puede tomar diferentes formas, pero la práctica diaria ha demostrado que no es suficiente intensificar las sanciones que se aplican a los atletas que violan las regulaciones antidopaje, y que las medidas más efectivas deberían ser las de carácter preventivo.
La lucha contra el dopaje debe basarse en primer lugar, en la identificación de conocimientos, aptitudes, criterios éticos y el apoyo personal proporcionado a los atletas por técnicos, entrenadores, etc. (13,14,15,16).
Los desafíos que aparecen ante la lucha contra el dopaje deben establecerse claramente, y deben estar condicionados a las características de las poblaciones investigadas, porque no siempre todos los métodos de enseñanza aplicados tienen el mismo nivel de comprensión por parte de los atletas y por lo tanto, las respuestas y resultados no siempre tienen que ser iguales ante situaciones similares.
Los programas de educación antidopaje deben mostrar claramente a los atletas todos los aspectos relacionados con los adelantos tecnológicos y los reglamentos que se aplican en el caso de violaciones de las normas y códigos antidopaje (17). Los métodos y programas de educación en la lucha contra el dopaje también deben estar dirigidos a fortalecer los conocimientos relacionados con temas como la farmacología, la síntesis de nuevas sustancias prohibidas en el deporte y sobre la naturaleza de los métodos de dopaje utilizados por los atletasy sus posibles efectos secundarios sobre la salud a mediano, corto y largo plazo (18).
Algunos países han aplicado programas antidopaje a estudiantes en todos los niveles de enseñanza, con los cuales han alcanzado excelentes resultados (19), mientras que otros países han dirigido sus programas a poblaciones de atletas y estudiantes de nivel superior (20).
Los programas de educación antidopaje también pueden dirigirse a grupos deportivos o deportes específicos individuales o de conjunto tanto en competición como durante el entrenamiento, y pueden tener un carácter nacional, regional o internacional (21).

El objetivo de esta investigación fue determinar y evaluar el nivel de conocimiento de los estudiantes de educación básica, preuniversitario, politécnico y universitarios sobre el dopaje y el uso de sustancias prohibidas de acuerdo con las variables de estudio seleccionadas en 6 provincias cubanas, e identificar los principales predictores del uso de sustancias prohibidas relacionadas o no con la práctica del deporte y la actividad física. La muestra seleccionada estará compuesta por estudiantes jóvenes que practican deportes de acuerdo con los calendarios escolares o curriculares de sus centros de estudio y no de forma profesional o competitiva, con el objetivo de comprender sus aptitudes, criterios y conocimientos relacionados con el fenómeno del dopaje en el deporte.
Otros objetivos de la investigación desarrollada fueron caracterizar la población estudiada según la edad, el sexo y el nivel escolar, determinar los tipos de actividad física o deportes, las prácticas en gimnasios privados y el uso de sustancias que mejoren la apariencia física eidentificar las necesidades de aplicar programas de intervención para incrementar el aprendizaje sobre los temas de dopaje, el uso de sustancias prohibidas y ayudas nutricionales o ergogénicas.
En la presente investigación se muestran los resultados obtenidos en la etapa previa de exploración a la aplicación de un programa de intervención de educación antidopaje dirigido a poblaciones más amplias de estudiantes de la República de Cuba.

Material y Método

Selección de la muestra

Se realizó un estudio analítico, prospectivo y cuasi experimental con un grupo compuesto por 6,000 estudiantes, pertenecientes a centros de estudio seleccionados de nivel medio, medio alto y superior, de las provincias de La Habana, Artemisa, Sancti Spíritus, Villa Clara, Las Tunas y Granma. Se seleccionó intencionalmente teniendo en cuenta la naturaleza de la investigación, su objeto de estudio y los intereses del investigador, donde también se pretende buscar representatividad y obtener información.
El número de participantes seleccionados para cada nivel de educación se distribuyó en una proporción cercana de 1: 1 según el sexo de los estudiantes, la edad corresponde al nivel de educación al que asisten. Para el análisis estadístico, se formaron tres grupos de acuerdo al sexo con rangos de edades de 12 a 14 años, de 15 a 17 años y de 18 a 20 años.

Objetivo propuesto:

Hacer un diagnóstico sobre las necesidades de aprendizaje sobre el uso de drogas, sustancias prohibidas y suplementos nutricionales de los estudiantes en los niveles de secundaria Básica, Pre-Universitarios y Universitarios en seis provincias de la República de Cuba.

Técnicas y procedimientos directos

Para llevar a cabo la actividad, se aplicó un cuestionario de 14 preguntas cerradas y 1 preguntas abiertas, previamente preparadas a discreción de los expertos, al grupo seleccionado en el que se incluyeron las variables objeto de

la investigación. Se cumplieron los requisitos establecidos en la aplicación de este instrumento, siempre tratando de no interferir en las respuestas.
El cuestionario (validado por criterios de expertos) fue diseñado para el diagnóstico inicial y la identificación de las necesidades de aprendizaje y luego para la evaluación del nivel de conocimiento de los estudiantes seleccionados.
Con el propósito anterior, se creó una escala utilizando la información obtenida de las respuestas de las preguntas que corresponderían a las variables de conocimiento presentes en el estudio, las respuestas consideradas correctas tomarán una Valor (% donde el total será el que corresponde a cada provincia), se realizará esta escala, atribuyendo una evaluación cualitativa.

Aspectos que se medirán

- Concepto de dopaje en el deporte.
- Sobre el uso de drogas, sustancias prohibidas y ayudas ergogénicas en los deportes.
- Tipos de efectos de las drogas
- Sobre el uso de drogas en no deportistas.
- Evaluación y clasificación de las drogas
- Identificación de drogas utilizadas con mayor frecuencia

Escala de puntuación

Bueno: 80-100%
Regular: 50-79%
Mal: 49% y menos

Análisis estadístico

Para el procesamiento de la información y la estadística descriptiva, se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22. 0, se aplicó la prueba de hipótesis de diferencia de proporciones, chi-cuadrado, el nivel de significación que se tuvo en cuenta fue $p < 0,05$ para tomar la decisión estadística.

Consideraciones éticas.

Antes de la recopilación de la información, se realizaron visitas de coordinación con las instituciones educativas y el Instituto Nacional de Deportes y Educación Física y recreación (INDER) de las provincias involucradas. En los centros de estudio seleccionados, se anunciaron los objetivos de la investigación y cómo garantizar su ejecución. Los principios básicos de ética que rigen la investigación biomédica y sociodemográfica, el respeto, la beneficencia y la justicia en la investigación se tuvieron en cuenta al realizar la investigación al otorgar autonomía a las personas para decidir si participar o no en este estudio y abandonarlo si así lo estiman. Para cumplir con estos principios, se solicitó la autorización de las autoridades competentes. La información relacionada con la identidad de los estudiantes y los resultados obtenidos se ha tratado de forma confidencial y solo los investigadores tienen acceso a ella. Además, se solicitóel consentimiento informado por escrito a los padres o tutores para la participación de menores de edad en el estudio, una vez que se les explicaron los objetivos perseguidos y los beneficios de la investigación, y que la misma

no causaría ningún efecto en la integridad física de los adolescentes, asegurando que los resultados obtenidos solo se difundan con fines científicos.

Resultados

Tabla1. Distribución de la muestra seleccionada por sexo de acuerdo a la participación en entrenamientos en gimnasios particulares (N = 4098)

Provincias	Varones				Hembras			
	Si		NO		Si		NO	
	No	%	No	%	No	%	No	%
S.Spiritus	144	3,5	300	7,3	40	1,0	358	8,7
V.Clara	82	2,0	194	4,7	69	1,7	246	6,0
Tunas	135	3,3	181	4,4	130	3,2	305	7,4
Granma	106	2,6	225	5,5	63	1,5	317	7,7
Artemisa	117	2,8	225	5,5	46	1,1	225	5,5
Habana	150	3,6	117	2,8	40	1,0	283	6,9
Total	734	17,9	1242	30,3	388	9,5	1734	42,3

Conocimientos sobre los tipos de efectos causados por las drogas y sustancias prohibidas en los estudiantes practicantes ocasionales de y en los atletas (Distribución por Provincias) (N = 3119).

Del total de estudiantes encuestados en las seis provincias, solo el 33,92 % (1058) pudo identificar los efectos producidos por el uso de sustancias y drogas prohibidas sobre la salud en los deportistas, y solo el 2,75 % (113) reconoció que estas sustancias tienen efectos nocivos sobre la ética del deporte y el juego limpio.
El 48,26 % de los estudiantes (1978) incluidos de todos los niveles de enseñanza reconocieron que los sustancias prohibidas y drogas afectan tanto la salud como la ética deportiva.

Utilización de suplemento dietético, ayudas ergogénicas y otras sustancias para mejorar la apariencia física, datos coleccionados de las seis provincias y por grupos de edades.
Se encontró que el uso de suplementos nutricionales o ayudas ergogénicas entre los estudiantes es muy reducido, y solo el 4,4 % de los estudiantes en el nivel pre-universitario (182) han utilizados estos recursos nutricionales.La utilización de ayudas ergogénicas es más frecuente entre los estudiantes de La Habana, la capital de Cuba y en algunas provincias cercanas.

Criterios sobre el efecto general del uso de las drogas y sustancias prohibidas en la población de estudiantes deportistas y no deportistas (distribución por provincias y grupos de edades) (N = 4098)
Aunque la mayoría de los estudiantes (1685) calificaron las drogas en la categoría de malas, un grupo menor las consideró como regulares o dijeron que no sabían cómo clasificarlas. Los datos obtenidos demostraron que la capacidad para clasificar las drogas y sustancias prohibidas varía de acuerdo a las provincias y los grupos de edades con mayor capacidad de respuestas fueron los estudiantes entre 12 y 17 años.

Identificación de las primeras diez sustancias calificadas de manera general como drogas o sustancias prohibidas (Datos correspondientes a todas las provincias, grupos de edades y sexo) (N = 4098).

La pregunta dirigida a determinar los conocimientos de los estudiantes independientemente del sexo o la edad demostraron que son capaces de identificar dentro de la categoría de drogas las sustancias clásicamente conocidas como cocaína, café, tabaco, marihuana hasta un número de diez, sin embargo, identificaron equivocadamente como drogas los suplementos nutricionales y otras sustancia y fármacos de uso general o terapéutico en la población.
Por otra parte, la gran mayoría de los estudiantes encuestados declararon que no estarían dispuestos a consumir sustancias prohibidas y drogas o recomendar su uso a otras personas con el objetivo de mejorar la apariencia física o para sobreponerse a situaciones de estrés o por otras razones.

Evaluación de los niveles de conocimientos sobre dopaje y uso de sustancias prohibidas en la muestra seleccionada de acuerdo con una escala cualitativa.
En relación a los aspectos del conocimiento, se destacó la variable Uso de drogas /sustancias prohibidas en no deportistas con un 86,7% de respuestas correctas, siendo el aporte mayor de la provincia Granma, mientras que la peor fue el conocimiento acerca de la Identificación correcta de drogas y sustancias prohibidas, donde hubo deficiencias marcadas (38,3% del conocimiento y el mejor resultado correspondió a la provincia de Villa Clara.Los conocimientos sobre dopaje y su concepto oscilaron entre 61,7 % y 69,4 % mientras que el nivel de conocimiento relacionado con la identificación de drogas y sustancias prohibidas fue inferior al 50 % en todas las provincias.

Discusión

De acuerdo con los resultados encontrados en el presente estudio, algunos factores determinados por el desconocimiento de los estudiantes podrían cambiar los conceptos, aptitud y percepción de los mismos e incluso de sus entrenadores y otros relacionados en relación con el dopaje como ha sido demostrado en otros estudios (22). En la presente investigación, la muestra consistió en estudiantes que practican deportes de manera no organizada, sin embargo, según la estructura de la educación general en Cuba, muchos de ellosque muestran una capacidad innata para practicar deportes tienen posibilidades de ingresar directamente a la pirámide del deporte de alto rendimiento.
Si bien en Cuba hay una difusión constante a través de los medios de comunicación masiva de noticias relacionadas con casos de dopaje en todo el mundo, resultó difícil para muchos estudiantes responder si conocían el significado de la palabra dopaje o doping en el deporte.
La educación antidopaje dirigida a estudiantes de educación general en Cuba, cumple diferentes objetivos, dentro de los cuales se encuentran crear en los estudiantes el rechazo al uso de sustancias prohibidas y drogas de adicción, y hacer de la lucha contra el dopaje parte de la cultura nacional general.

La educación antidopaje debe estar dirigida a estudiantes de ambos sexos, y la investigación muestra que ambos tienen niveles de desconocimiento muy similares en relación con las preguntas formuladas en la encuesta.
Independientemente de la edad y el sexo, los estudiantes pudieron identificar el café, el alcohol, el tabaco, la cocaína y la marihuana como drogas, lo que representa un hallazgo positivo, sin embargo, otras sustancias resultaron desconocidas y no fueron identificadas, incluso por estudiantes de nivel universitario.
Una parte significativa de los estudiantes no pudieron clasificar las drogas como sustancias dañinas para la salud y los deportes, y aunque la gran mayoría de los entrevistados declararon que son sustancias malas, en algunos casos consideraron que las mismas son buenas, no tan malas y algunos no lograron calificarlas en ninguna categoría.
De acuerdo con los resultados de la encuesta, muchos estudiantes, generalmente de nivel técnico medio y superior, asisten a gimnasios no oficiales para entrenarse en fitness, fisiculturismo, por indicación terapéutica o para mejorar la musculatura y apariencia física.
Debido a lascondiciones que impone la vida moderna regida por el sedentarismo, consumo de alimentos de bajo valor nutricional, la población mundial está experimentando el incremento de enfermedades como la hipertensión y la obesidad, y las personas de todas las edades acuden a la práctica del ejercicio físico como un recurso terapéutico efectivo y no costoso.
El incremento de los gimnasios populares ha resultados de beneficio para complementar la falta de estas instituciones con carácter estatal o profesional, sin embargo, aunque estos gimnasio se acomodan a las necesidades de horarios de trabajo y estudio de los personas, los mismosgeneralmente no están dirigidos por instructores profesionales para administrar cargas de entrenamiento, consumo de ayudas ergogénicas y prevenir el posible consumo de sustancias nocivas para la salud, como son los esteroides anabólicos, diurético, narcóticos, beta-bloqueadores, hormonas y otros.
Según el estudio, se observó que aunque no es un efecto generalizado,el consumo de suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas depende en ocasiones del nivel de desarrollo da cada provincia yes mayor en la capital del país y en las provincias vecinas. Generalmente, todos los estudiantes conocen las propiedades y el uso de estos productosy algunos estudiantes consumen suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas, no recomendados por los especialistas en nutrición y que llegan a los mismospor diferentes vías de suministros.
Cuando se les preguntó a los estudiantes si estarían dispuestos a usar sustancias prohibidas para aumentar sus capacidades físicas o si estarían dispuestos a suministrárselas a sus compañeros de estudios, la inmensa mayoría dijo que no. Este resultado confirma que hay una buena aptitud relacionada con la ética del deporte y el juego limpio y la prevención del uso de drogas y sustancias prohibidas,sin embargo, la ética establecida debe reforzarse con una educación antidopaje superior, actualizada e intencionada.
Los resultados obtenidos con la aplicación de programas de educación antidopaje muestran que existe la necesidad de integrar de manera más equitativa la educación antidopaje y la sociedad, para lo cual se deben utilizar además, procedimientos psicológicos basados en principios y valores como modelo para la prevención (23,24,25).

Los resultados obtenidos durante el desarrollo de la presente investigación indican que los conocimientos generales relacionados con el dopaje se califican como bajos, considerando el nivel de promoción que se difunde por diferentes medios y que van dirigidos a la población general, y especialmente a los estudiantes.

Conclusiones

Los programas educativos para eliminar las posibilidades de ocurrencia del uso de drogas, sustancias prohibidas, suplementos nutricionales no recomendados, violación de las normas antidopaje las reglas antidopaje y para preservar la salud de los estudiantes y atletas, deben aplicarse a las poblaciones de atletas, entrenadores y personas relacionadas con los deportes, así como a las poblaciones estudiantiles con la posibilidad o no de convertirse en atletas de alto rendimiento pero que están bajo el peligro de consumir sustancias prohibidas, medicamentos y suplementos nutricionales no certificados para mejorar la apariencia física y ganar masa muscular. Los programas de educación antidopaje deben estar orientados a cambiar las creencias y percepciones que tienen los estudiantes, atletas, la población relacionada y la población en general sobre este fenómeno. Los programas de educación antidopaje deben tener dentro de sus objetivos la eliminación total de esta amenaza y convertir la voluntad antidopaje en una parte integral de la cultura popular.

Bibliografía

1- Catlin DH, Murray TH. Performance-enhancing drugs, fair competition, and Olympic sport. JAMA. 1996; 17;276(3):231-7.

2-Dvorak J, Saugy M, Pitsiladis YP. Challenges and threats to implementing the fight against doping in sport. Br J Sports Med. 2014; 48(10): 807-9.

3-Mathews MN.Prohibited contaminants I dietary supplements. Sport health. 2018;10(1):19-30.

4-Abbate V, Kicman AT, Evans-Brown M, McVeigh J, Cowan DA, Wilson C, et al.
Anabolic steroids detected in bodybuilding dietary supplements a significant risk to public health.Drug Test Anal. 2015;7(7):609-18.

5-Akabas SR, Vannice G, Atwater JB, Cooperman T, Cotter R, Thomas L. Quality certification programs for dietary supplements. J AcadNutrDiet.2016; 116:1370-9.

6-Althobiti SD, Alqurashi NM, Alotaibi AS, Alharthi TF, Khaled A. Alswat KA. Prevalence, Attitude, Knowledge, and Practice of Anabolic Androgenic Steroid (AAS) Use Among Gym Participants. Mater Sociomed. 2018;30(1):49-52.

7-Nicholls AR, Cope E, Bailey R, Koenen K, Dumon D, Theodorou NC, et al.
Children's First Experience of Taking Anabolic-Androgenic Steroids can Occur before Their 10th Birthday: A Systematic Review Identifying 9 Factors That Predicted Doping among Young People. Front Psychol. 2017; 8: 1015; Published online 2017 Jun 20.

8-Ha ET, Weinrauch ML, Brensilver J. Non-ischemic Cardiomyopathy Secondary to Left Ventricular Hypertrophy due to Long-term Anabolic-androgenic Steroid Use in a Former Olympic Athlete.Cureus.2018; 10(9): e3313.

9-Huang G; Basaria S. Do anabolic-androgenic steroids have performance-enhancing effects in female athletes?.Mol CellEndocrinol. 2018;15;464:56-64.
10-Acevedo P, Jorge JC, Cruz-Sánchez A, Amy E, Barreto-Estrada JL. A ten year assessment of anabolic steroids misuse among competitive athletes in Puerto Rico. West Indian Med J. 2011; 60(5):531-5.
11-Laure P. Epidemiologic approach of doping in sport. J Sports Med Phys Fitness.1997; 37(3):218-24.
12-Vlad RA, HancuG, Popescu GC, Lungu IA. Doping in Sports, Never-Ending Story?.Adv Pharm Bull. 2018; 8(4):529-34.
13-Loland S. Education in Anti-Doping: The Art of Self-Imposed Constraints. Med Sport Sci.2017; 62:153-9.
14-Mazanov J, Backhouse S, Connor J, HemphillD, Quirk F. Athlete support personnel and anti-doping: Knowledge, attitudes, and ethical stance. Scand J Med SciSports.2014; 24(5):846-56.
15-Botrè F, de la Torre X, Donati F, Mazzarino M. Narrowing the gap between the number of athletes who dope and the number of athletes who are caught: scientific advances that increase the efficacy of antidoping tests..Br J Sports Med. 2014; 48(10):833-6.

16-Patterson LB, Duffy PJ, Backhouse SH. Are coaches anti-doping? Exploring issues of engagement with education and research. Sust Use Misuse. 2014;49:1182-5.
17-Bowers LD. Science and the rules governing anti-doping violations. HandbExpPharmacol. 2010; 201(195):513-31.
18-Shibata K, Ichikawa K, Kurata N. Knowledge of pharmacy students about doping, and the need for doping education:aquestionary survey. BMC res Notes. 2017;10(1):396.
19-Kim T, Kim YH. Korean national athletes knowledge, practices, and attitudes of doping: a cross-sectionalstudy. Subst Abuse Treat Prev Policy 2017;12(1):7.

20-Murufushi Y, Kawata Y, Kamimura A, MatasakaH, Shibata N. Impact of anti-doping education and doping control experience on anti-doping knowledge in japanese university athletes: a cross-sectional study. Subst Abuse Treat Prev Policy. 2018; 13(1):44.
21-Sagoe D, HoldeG, Rise ENK, Torgesen T, Paulse G, Krosshaug T et al.
Doping prevention through anti-doping education and practical strength training: The Hercules program. PerformEnhancHealth. 2016; 5(1):24-30.
22-Morente-Sánchez J, Zabala M. Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge. Sports Med. 2013;43(6):395-411.
23-Petroczi A, Norman P, Brueckner S. Can we better integrate the rol of anti-doping in sport and society? A psychological approach to contemporary value-based prevention. Med SporSci, 2017; 62:160-76.
24-Ntoumanis N, Ng JY, Barkoukis V, Backhouse S. Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a meta-analysis. Sports Med. 2014; 44(11):1603-24.
25- Mudrak ID, Slepicka P, Slepickova I. Sport motivation and doping in adolescent athletes. **PLoSOne 2018 4**;13(10):e0205222.

NIVELES DE UREA EN EL DEPORTE DE ATLETISMO CATEGORIA ESCOLAR Y JUVENIL DURANTE UN CURSO ESCOLAR

Autores: Dra. Lydia MencíaRodríguez. Profesor instructor
Lic. Amaurys Valle Mencia.Licenciado en Cultura Física y Deportes

Modalidades de presentación: Poster

e-mail: lidiamencia@infomed.sld.cu

Institución: Centro provincial de Medicina del Deporte Sancti Spíritus

País: Cuba.

RESUMEN.

Son numerosas las variables bioquímicas utilizadas para la evaluación funcional del deportista,cada una de ellas con un objetivo informativo diferente. dentro del arsenal de medios diagnósticosbioquímicos se encuentra la medición de la urea en sangre de personas que practican deporte de alto rendimiento, por lo anterior nos vimos motivados a realizar un estudio descriptivo, retrospectivo y de corte transversal en 70 atletas de la especialidad de atletismo categoría escolar y juvenil de la eide provincial Lino Salabarría Pupo en el periodo comprendido entre octubre del 2017 a febrero del 2018 con el objetivo de establecer los valores de urea en sangre en dos momentos de la preparación teniendo en cuenta el micro de mayor volumen en la preparación general y el de mayor intensidad en la preparación especial .El estudio realizado nos permitió establecer los niveles de urea en sangre por especialidad y sexo y se confirma que los atletas femenina presentan valores inferiores a las atletas masculino

Palabras claves: urea, microciclo, intensidad ,volumen

INTRODUCCION

Son numerosas las variables bioquímicas uilizadas para la evaluación funcional del deportista,cada una de ellas con un objetivo informativo diferente.La medición de variables bioquímicas se ha constituido internacionalmente en una herramienta fundamental en control médico del entrenamiento deportivo,de esta forma es un objetivo de estudio para la Ciencia del deporte la interacción de parámetros metabólicos individuales y su comportamiento en el curso de situaciones de carga.Dentro del arsenal de medios a diagnóstico bioquímicos mas recientemente utilizados en la medicna del deporte,se encuentra la medición de la urea en sangre de personas que practican la actividad física.

La urea es el principal compuesto nitrogenado no proteico del plasma,es el producto final nitrogenado del metabolismo proteico en los mamiferos,se genera en el hígado por el ciclo de la urea,es la mayor ruta de remosion del nitrogeno del organismo.Se ha obsevado una correlación directa entre el aumento de la concentración sérica de la urea y la duración del ejercicio,el incremento se produce al parecer ,independientemente del tipo de ejercicio, cuando este tiene una duracion mayor de 60 minutos o cuando el trabajo realizado utiliza predominatmente el metabolismo aeróbico.Sin embargo en nuestro medio se ha reportado incremento de las concentraciones de urea en pruebas de laboratorio hasta el agotamiento con una duración aproximada e 18 minutos .Los cambios en la concentración sérica de urea están más relacionado a parecer,para igual periodo de tiempo con la intensidad del ejercico.

La mayoría de los autores estan de acuerdo en que la producción de la urea se incrementa con la duración del ejercicio fundamentalmente,aunque debe haber un nivel de intensidad adecuado para provocar esta respuesta.El ejercicio intenso y de corta duración, según se plantea,no produce modificaciones en la concentracion sérica de la urea,habiendose aplicado hasta 48 horas después de concluido el esfuerzo.

El estudio de la urea en sangre en la medicina del deporte es un parámetro incorporado al control del entrenamiento midiendo la soportabilidad a las cargas físicas asi como la adaptación.La evaluación de sus modificaciones como efecto de la ejecución de actividades físicas puede permitir su extensión en el control de aquellos sujetos no deportistas que sistemáticamente practican ejercicio físico.

Para la población los niveles de urea normal se encuentran de 1 a 8,3 mmol/l,en el caso de las edades pediátricas los valores considerados como normales son de 1,8 a 7,5mmol/l,no así para la poblacion deportiva que se acepta como valores de referencia con una ingesta no mayor de 2.5gr de proteína asimilable/ kg/dia,una concentración sérica basal de 5-7 mmol, bajo menor de 5 y alto por encima de las posibilidades del deportista o sobreentrenamiento mayor de 7.En el caso del sexo femenino por los % de grasa superior a los varones lo cual favorece a la obtención de energía a través del componente graso, se considera óptima entre 4-7 mmol y baja menor de 4.

Entre los factores que modifican la concentración sérica de la urea se encuentran:el estrés psíquico,la ingesta calórica,ya sea con una dieta hiperproteíca o hipoglúcida,la hemoconcentración producida por la deshidratación,y el estrés fisico con las caracteristica del trabajo según como habíamos mencionado anteriormente.

Teniendo en cuenta,que el deporte actual se hace imprescindible la utilización de variables metabólicas que informe sobre el estado de entrenamiento y la adaptación a las altas cargas físicas impuestas a los deportista,considerando la fuente utilización de más de una variable simultáneamente en el control del entrenamiento consideramos conveniente determinar la influencia de la actividad físicas de alto volumen e intensidad a través de los niveles de urea en sangre.

Por todo lo anterior nos vemos motivados a buscar el comportamiento de los niveles de urea en la disciplina de atletismo,en los eventos de velocidad,

lanzamientos,salto, múltiple,fondo y marcha de la Eide Lino Salabarria Pupo en el período comprendido entre octubre del 2017 a febrero del 2018 .

OBJETIVOS

General:

Precisar el comportamiento de los niveles de urea en sangre en la disciplina de atletismo como respuestas a cargas físicas en distintos momentos de la preparación .

Específicos:

- Establecer los niveles de urea plasmática en los diferentes eventos del atletismo según sexo.
- Establecer los niveles de urea plasmática en la muestra mencionada en diferentes etapas del entrenamiento medidas.

METODOS .DISEÑO DEL ESTUDIO

Tipo de investigación:

Es un estudio retrospectivoprospectivo aplicado y de corte transversal

Muestra:

Esta constituida por atleta de la disciplina de atletismo de ambos sexos perteneciente a la Eide provincial Lino Salabarria Pupo, los cuales son:

- Area velocidad.
- Area salto.
- Area lanzamiento.
- Area eventos múltiples
- Area fondo.
- Marcha.Esta informacion se recoge en la tabla 1

Fueron analizados 70 atletas ,se procesaron 350 determinaciones de urea en sangre desglosadas en sexo masculino y sexo femenino,esta informacion se resume en la tabla 2.

RECOLECCION DE LOS DATOS.

A todos los deportistas se le realizó el estudio de la urea en sangreen la etapa de preparación general correspondiente al periodo preparatorioconsiderando el micro de mayor volumenesegun criterio de el médico y entrenadores.Las mediciones se realizaron durante todos los diasdel micro de entrenamientoobteniéndose al menos dos dias de carga en el microciclo.

Para tomar la muestra se tomo sangre por punciónde l pulpejo del dedode los atletas durante los dias seleccionados,posteriormente esta muestra se centrifugo para obtener el suero.Este suero se procesó por el método de Berthelot,lo que produce una reacción coloreada y en dependencia de la intensidad del color será la mayor o menos concentración de urea en la muestra.

ANALISIS DE DATOS

Los datos fueron analizados a través del programa Excel y estadística descriptiva con los valores de media,valores mínimo,máximo para cada evento objeto de estudio asi como este mismo análisis estadístico se le aplicó para el estudio de esta variable a la totalidad de los deportistas divididos por sexo. Los resultados se presentaron en forma de tablas.Se aplicaron metodos teóricos,como los análisis y sintesis,inducción,deducción,análisis histórico-lógico y enfoque sistémico.

RESULTADOS

Tabla N-1.Eventos investigados.

Deporte	Eventos	sexo

Atletismo	Velocidad	M y F
	Salto	M y F
	Lanzamiento	M y F
	Múltiple	M y F
	Fondo	M y F
	Marcha	M y F

Fuente: Departamento de laboratorio clínico del Cepromede

Tabla N-2.Total de muestas según eventos y sexo .

Eventos	Masc	Fem	Total
Velocidad	6	5	11
Salto	4	2	6
Lanzamiento	5	10	15
Múltiple	12	4	16
Fondo	7	7	14
Marcha	3	5	8
Total	37	33	70

Fuente:Planilla de recogida de la informacion

Tabla N-3.Valores promedio de los niveles de urea en sangre de los deportistas del evento de velocidad durante la PFG .

Evento	Estadística	Masculino	Femenino
Velocidad	X	4.4	4.4
	Min	2.8	3.8
	Max	5.7	4.8

En el análisis de los resultados obtenidos de ese indicador eneste evento no se encontró diferencias estadiísticas significativas en los niveles de urea en sangre atendiendo al sexo donde el comportamiento de la media grupal es similary que corresponde con valores aceptados como estimulantesen el sexo

femenino no asi el masculino, a pesar,este último de presentar valor maximo superior al del femenino.

Tabla N-4.Valores promedio de los niveles de urea en sangre de los deportistas del evento de salto durante la PFG .

Evento	Estadística	Masculino	Femenino
Salto	X	4.6	4.4
	Min	2.2	2.8
	Max	8.0	4.9

Muy similar es el comportamientode los valores promedio de urea en este evento en comparación al evento de velocidad,solo señalar que se ha descrito que para presentar valores por encima de 8 mmol la ingesta protéica debe estar por encima de 2,5 gr de proteínas al dia.Se evidencia en estos resultados una alta variabilidad en los datos,lo que define que encontramos deportistas con valores máximos elevados incluso están por encima de los valores normales para la poblacion.

Tabla N-5.Valores promedio de los niveles de urea en sangre de los deportistas del evento de lanzamiento durante la PFG .

Evento	Estadística	Masculino	Femenino
Lanzamiento	X	5.2	4.8
	Min	5.4	4.2
	Max	7.5	6.3

En la tabla N-5 se presenta los resultados estadísticos de los niveles de urea en sangre en deportistas del área de lanzamiento,se puede observar que los valores mostrados se encuentran por encima de 5mmol en el masculino y muy cercano al mismo en el caso del femenino,lo que se corresponde con valores aceptados como estimulantes para deportista durante el entrenamiento,

debemos señalar que es el evento de mejor resultado deportivo de los últimos años del atletismo.

Tabla N-6.Valores promedio de los niveles de urea en sangre de los deportistas del evento Multiples (combinados)durante la PFG .

Evento	Estadística	Masculino	Femenino
Multiple	X	4.8	4.6
	Min	4.2	4.0
	Max	5.9	5.6

Este evento a diferencia de los anteriores las edades de los atletas oscilan entre 11 -12 años,donde la planificación del entrenamiento en cuanto a dosificación de las cargas es similar,por lo tanto los valores de urea sanguínea en el sexo femenino son discretamente inferiores al sexo masculino, los valores mínimo,máximo y media grupal se corresponde con valores estimulantes.

Tabla N-7.Valores promedio de los niveles de urea en sangre de los deportistas del evento de fondo durante la PFG .

Evento	Estadistica	Masculino	Femenino
Fondo	X	3.5	3.1
	Min	2.0	2.1
	Max	6.0	3.9

El evento de fondo presentó un valor significativamente inferior a los eventos anteriores que corresponde atendiendo a la media grupal a valores no estimulantes o bajos, a pesar de tener mayor volumen de carga por las caraterísticas de la especialidad.Esto podía ser motivado a que en el microciclo que se selecciono para el estudio no haya sido el de mayor volumen .

Tabla N-8. Valores promedio de los niveles de urea en sangre de los deportistas del evento de Marcha durante la PFG .

Evento	Estadistica	Masculino	Femenino
Marcha	X	3.2	4.0
	Min	3.1	2.5
	Max	5.6	7.0

En el caso del sexo femenino mostraron valores que corresponde con cargas estimulante,con un valor maximo de 7.0 mmol/l,mientras que el sexo masculino no arrojo los resultados esperados.

Los resultados visto hasta ahora nos hace confirmar la necesidad de reevaluar los valores que podamos considerar normales en deportistas durante el entrenamiento en estas edades,aun cuando no encontramos en la literatura internacionaldescrito sobre este comportamiento.Debe continuarse esta investigación aumentando el número de muestra y precisando la frecuencia de entrenamiento y el volumen de trabajo durante el estudio .

CONCLUSIONES

- Se establecieron los valores de urea en sangre de los diferentes eventos del atletismo y por sexo.
- Se confirma que los atletas del sexo femenino presenta valores inferiores a los atletas del sexo masculino
- Y se demuestra que el área de lanzamiento todos los atletas presentaron valores de urea en ambos sexos que corresponde con valores aceptados como estimulante durante todo el microciclo.

RECOMENDACIONES

Continuar este estudio con una muestra mayor, donde se pueda precisar las variables pedagógicas y nutricionales que puedan alterar la respuestas.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

1-PEDRO G,VELASQUEZ,GRACIELA NICOT.Comportamiento de indicadores bioquímicos en medio fondistas femenino del equipo de nacional cubano durante los microciclos de cargas elevadas.

2-NEUMARY G,PFISTER R,PROKOP W: Renal funtion and plasma volumen following,ultramaraton cicling.BR.J.Sport med 2004 oct.38(5):617-21.

3-HUANG CT,CHEN NLHUANG L:URIC ACID and urea in human sweat.J.Appl phisiol.2003 sep,95(3):125-65.epub 2003 jun13.

4.HALSON L,GLEESON M,JONES DA:time course of performance changes and fatigue markers during intensified training in trained cyclist.Jpjn J.Physiol.2002Apr 52(2):181-90.

5.FRASER CG:Date on biological ariation :essential prerequisites for introducing new procedures.Clin.Chem.40:1671-3.2006

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ZONAS SELECCIONADAS CON DIFERENTE DESARROLLO SOCIO-ECONÓMICO EN ACCRA

Autores: Lic. Patience Ocloo*
Dr. C.Víctor M Cabrera Oliva**

* Licenciada en Cultura Física. Hospital Ga-west, Accra, República de Ghana.
**Dr. C. Biológicas, Profesor Titular, Investigador Titular. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba

vcabrera@infomed.sld.cu

Resumen

Introducción. La hipertensión es un problema de salud mundial y representa la principal causa de muerte asociada a las enfermedades cardiovasculares. Ghana es un país con alta prevalencia de hipertensión debido los hábitos nocivos y condiciones de vida. Es necesario realizar estudios sobre la hipertensión para desarrollar estrategias efectivas de control. **Objetivos.** Desarrollar un programa de intervención comunitaria basado en la práctica de ejercicios físicos para la prevención y control de la hipertensión en Accra **Métodos.** Se seleccionó una muestra representativa de pacientes hipertensos sin tratamiento medicamentoso previo de dos regiones de Accra con diferentes niveles de desarrollo económico y social. Se exploraron los hábitos nutricionales, consumo de sustancias tóxicas, niveles de sedentarismo y conocimientos sobres la práctica de ejercicios físicos. Se identificaron los niveles de hipertensión arterial y las características antropométricas. Se diseñó un programa de ejercicios físicos y se comprobó su efectividad. **Resultados:** Se encontró una disminución de la enfermedad sin la administración de hipotensores. Disminuyeron los niveles de obesidad promedio e Índice de Masas Corporal. **Conclusiones:** La práctica de ejercicios físicos fue efectiva para el tratamiento y prevención de la hipertensión arterial en las poblaciones de las regiones estudiadas independientemente del desarrollo económico y social.

Summary

Introduction. Hypertension is a global health problem and represents the leading cause of death associated with cardiovascular diseases. Ghana is a country with high prevalence of hypertension due to harmful habits and living conditions. Studies on hypertension are necessary to develop effective control strategies. Goals. Develop a community intervention program based on the practice of physical exercises for the prevention and control of hypertension in Accra Methods. A representative sample of hypertensive patients without prior drug treatment from two regions of Accra with different levels of economic and social development was selected. Nutritional habits, consumption of toxic substances, levels of sedentary lifestyle and knowledge about the practice of physical exercises were explored. Blood hypertension levels and anthropometric characteristics were identified. A physical exercise program was designed and its effectiveness verified. Results: A decrease in the

disease was found without the administration of hypotensors. Average obesity levels and Body Mass Index decreased. Conclusions: The practice of physical exercises was effective for the treatment and prevention of arterial hypertension in the populations of the regions studied independently of economic and social development.

Introducción

La hipertensión es un problema de salud mundial y representa la principal causa de muerte asociada a las enfermedades cardiovasculares. Ghana es un país con alta prevalencia de hipertensión debido los hábitos nocivos y condiciones de vida. Es necesario realizar estudios sobre la hipertensión para desarrollar estrategias efectivas de control.

Se han realizado muchos estudios que proporcionan datos sobre la hipertensión en el África Subsahariana (ASS), pero muy pocos de estos proporcionan datos estandarizados por edad, sexo y otras variables relacionadas que permiten la comparación entre las diferentes poblaciones (**1**) en las cuales se ha encontrado una elevada prevalencia de hipertensión (**2**). Las poblaciones urbanas presentan mayor prevalencia de hipertensión en comparación con sus contrapartes rurales en casi todos los estudios que han abordado ambos tipos de área (**3**). La prevalencia de hipertensión aumenta con la edad. Para la mayoría de los estudios, la hipertensión se definió sobre la base de la presión arterial tomada solo en una visita y, por lo tanto, puede haber sobreestimación de la prevalencia (**4, 5, 6, 7**). Contrariamente a los informes de Estados Unidos y Europa con mayor que prevalencia de hipertensión en áreas urbanas, la prevalencia de hipertensión fue similar en las zonas urbanas y rurales (**8**).

El estudio de las diferencias en la prevalencia de hipertensión entre las zonas rural y urbana en África Subsahariana y otros entornos de bajos ingresos puede proporcionar pistas sobre los factores que impulsan el aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV). Los problemas específicos incluyen el posible papel de la migración y las características del estilo de vida urbano o el entorno que predice con más fuerza la hipertensión.

Las mujeres tienen mejores tasas de detección, tratamiento y control que los hombres tanto en el África Subsahariana como en los países de ingresos altos **(9, 10)**. Una posible explicación puede estar dada por el aumento de las posibilidades de que la presión arterial se mida al entrar en contacto con un centro de salud, lo que generalmente ocurre con el embarazo y las condiciones de salud relacionadas. Ellas probablemente aceptan más fácilmente el diagnóstico de hipertensión, incluso en ausencia de síntomas, y reconocen la necesidad de mantenerse saludables para apoyar a sus familias, están más dispuestas a cumplir con el tratamiento y a ser controladas.

Los niveles generalmente bajos de detección, tratamiento y control de la hipertensión en África Subsahariana enfatizan la dificultad en el manejo de afecciones crónicas de salud que generalmente no están asociadas con los síntomas y, sin embargo, necesitan vigilancia a lo largo de toda la vida. En esta región, los recursos destinados a la salud son limitados .Las familias tienen que pagar por la utilización de los servicios sanitarios lo que impide la atención necesaria.

A lo largo de los años, se han ejecutado programas para el control efectivo de la hipertensión arterial. Los informes de uno de estos programas indican que a pesar de que no se alcanzaron los objetivos específicos, el proyecto aumentó la conciencia pública (**11, 12**).

En una investigación realizada se encontró que un año después de diagnosticar a los participantes y remitirlos a un centro de salud para tratamiento, aproximadamente el 27 % afirmó no tener conocimiento de padecer hipertensión arterial (**13, 14**). Esto podría explicarse debido a que la información que habían recibido anteriormente era inadecuada asumieron una aptitud de rechazo hacia el diagnóstico.

La hipertensión es un problema de salud pública importante en el África Subsahariana, particularmente en las áreas urbanas. Los niveles de detección, tratamiento y control son bajos, lo que podría ocasionar altos niveles de efectos adversos, como apoplejía, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal, se harán evidentes en los próximos años. Existe necesidad urgente de educar a la población acerca de la hipertensión arterial y la necesidad de asumir estilos de vida saludables para prevenir su aparición. Los esfuerzos de tratamiento deben intensificarse para controlar mejor la enfermedad contribuir a la reducción de las complicaciones futuras.

Se deben establecer mecanismos para recopilar datos precisos y completos sobre la presión arterial en las poblaciones del África Subsahariana. En ausencia de dicha información, las proyecciones sobre la carga de la hipertensión arterial se mantendrán limitadas y dependerán de los patrones demográficos predichos relacionados con los equilibrios entre las poblaciones rurales y urbanas, hombres y mujeres y envejecimniento poblacional con poca o ninguna explicación de los muchos otros impulsores importantes de la salud en un momento en que muchas comunidades en África Subsahariana están experimentando grandes cambios.

La hipertensión arterial es un problema de salud pública cada vez más importante en todo el mundo. Se estima que la presión arterial alta causó 7.6 millones de muertes prematuras (13.5 % del total) y contribuyó con 92 millones de años de vida ajustados por discapacidad (DALY, inglés) en todo el mundo en 2001. En el año 2000 causó aproximadamente 7,1 millones de muertes (12,8 % del total) y aportó 64,3 millones de accidentes cardio vasculares (ACV).

La prevalencia de enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial aumentan de forma proporcional en África Subsahariana (ASS). La prevalencia actual en muchos países en desarrollo, particularmente en las sociedades urbanas, ya es tan alta como la de los países desarrollados.

En África Subsahariana persisten enfermedades transmisibles como la malaria y el VIH aunque la mayoría de los gobiernos de la región tienen recursos y presupuestos de salud limitados **(15, 16)**. Por lo tanto, es probable que un incremento creciente de hipertensión arterial en esta región tenga graves consecuencias porque muy pocas personas recibirán tratamiento y es probable que el control sea escaso y la enfermadad pase a un segundo plano. Esto, a su vez, daría como resultado la aparición de complicaciones potencialmente prevenibles, tales como apoplejía, infarto de miocardio e insuficiencia renal.

Se encuentra ampliamente reconocida la importancia de la actividad física y el entrenamiento físico, como mecanismo para la modificación integral del estilo de vida. Por lo que son utilizados para la reducción de la presión arterial en adultos con hipertensión arterial (**17, 18**).

La aplicación de la terapia no medicamentosa, basada en la utilización del ejercicio físico en el tratamiento y prevención de la HTA constituye una ventaja para la salud y la economía de todos los pacientes que padecen de este trastorno a nivel mundial, y especialmente para Ghana. Se ha comprobado en ensayos controlados aleatorios que los ejercicios físicos

controlados, entre ellos los aeróbicos ayudan a la reducción de la presión arterial elevada en adultos (**19**).

Cuba tiene una amplia experiencia en la aplicación del ejercicio físico como recurso para la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial en una práctica que nación con la creación de los círculos de abuelos.
Sin embargo, los efectos del entrenamiento pueden cambiar con diferentes modalidades de ejercicio y parámetros de dosis. Otras modalidades de ejercicio, como el ejercicio isométrico y el entrenamiento de intervalos de alta intensidad, captan cada vez más la atención de investigadores y clínicos.
Entre los beneficios del entrenamiento con ejercicios se encuentran la prevención de aparición de los factores de riesgo cardiovascular tradicionales, el aumento de la capacidad cardiorrespiratoria, la perfusión miocárdica y periférica, la rigidez arterial, la función autónoma, así como el mejoramiento de la función endotelial y la reparación, y la disminución de inflamación de la pared vascular.

Aplicación de la intervención comunitaria
La presente investigación se desarrolla siguiendo la metodología propuesta para las intervenciones comunitarias. Es preciso señalar que la Intervención Comunitaria es el conjunto de acciones destinadas a promover el desarrollo de una comunidad a través de la participación activa de esta en la transformación de su propia realidad. Por tanto, pretende la capacitación y el fortalecimiento de la comunidad, favoreciendo su autogestión para su propia transformación y la de su ambiente. Dando a la comunidad capacidad de decisión y de acción se favorece su fortalecimiento como espacio preventivo.
La intervención comunitaria contará de las siguientes fases: Diagnóstico de la comunidad, Características del grupo, Evaluación de las necesidades del grupo, Diseño y planificación de la intervención, Evaluación inicial, Ejecución e implementación, Evaluación final y Diseminación. Cadas una de las fase se ejecutará de acuerdo a ténicas y procedimientos diseñados al efecto.

Factores de riesgo que conducen a la hipertensión arterial
Los factores de riesgo del aumento de la HTA y por tanto del riesgo de enfermedades cardiovasculares, son de naturaleza variada, dentro de los cuales se encuentran el consumo excesivo de sodio, principalmente a través de la sal común. (**20, 21**). Sin embargo, existen otras causas asociadas al desarrollo de esta patología, algunas modificables, como la baja calidad de la dieta, la práctica insuficiente de actividad física, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo, el exceso de peso y la exposición prolongada al estrés; y otras asociadas a determinantes sociales, como la región de nacimiento, el envejecimiento, la historia familiar, la globalización, los ingresos económicos y el nivel educacional (**22, 23, 24, 25, 26)**.
Hipertensión arterial y condiciones socioeconómicas
Existen factores de riesgo que predisponen a los individuos a presentar HTA. Algunos de los factores de riesgo que predisponen a los individuos a presentar HTA, como la edad o el género no son modificables pero otros, como el consumo de tabaco, el sobrepeso y la obesidad, el consumo excesivo de alcohol y sal el sedentarismo y la exposición a un estrés permanente, pueden ser modificados.

La relación positiva entre las condiciones socioeconómicas y el estado de salud en general ha sido ampliamente documentada. En el caso especial de la HTA existe una relación compleja entre las condiciones de vida y el incremento de la presión arterial, un nivel socioeconómico bajo favorece la posibilidad de padecer la enfermedad.
Para el diseño de estrategias de prevención es necesario conocer la prevalencia de HTA y la contribución de los factores socieconómicos de riesgo en las poblaciones de referencia.

Materiales y métodos

Universo: El universo fue el total de la población residente en Accra en 2018 que ascendió a 3,000 personas.

Muestra: Para el cálculo del tamaño total de la muestra se utiliza la fórmula de cálculo mínimo necesario para estudios descriptivos en poblaciones finitas que se detalla a continuación:

Se determinó que un tamaño de **muestra** de 400 era adecuado para detectar la prevalencia de hipertensión entre el 10% y el 50% con un 5% de precisión y un 95% confianza.

Para la región clasificada como de menor poder económico y social

Los pacientes hipertensos correspondientes a la región de menores recursos económicos fueron seleccionados de diez comunidades en la Asamblea Municipal de Ga-West (Hospital Korle-Bu). Del total de mil quinientos (1500) seleccionados para participar en los ejercicios, asistieron 800 pacientes del sexo femenino y 700 hombres

Para la región clasificada como de mayor poder económico y social se seleccionó un tamaño de muestra de mil (1500) pacientes hipertensos de diez comunidades en la Asamblea Municipal de Ga-Sur (Hospital Ridge) y se recopiló información de ellos. El tamaño de la muestra comprende seiscientas cuarenta y ocho mujeres (650) y (850) hombres.

Diagnóstico inicial de hipertensión:

Para la medición de la tensión arterial (HTA), se utilizo u esfigmomanómetro calibrado, y los valores de HTA de acuerdo a los criterios de clasificación establecidos por el programa nacional de prevención, diagnóstico, evaluación y control de la hipertensión arterial vigente en Cuba son los siguientes.

La identificación de los hipertensos se realizó mediante la medición de la presión diastólica y sistólica y la frecuencia cardiaca de la siguiente forma: la presión arterial se medió en una sola visita, en el momento de la realización de la entrevista inicial.

La presión sanguínea (HTA) se tomó entre las 7 y las 11 am. Los sujetos descansaron tranquilamente durante cinco minutos y no se les permitió fumar. Con el brazo derecho del sujeto sostenido a 45^0 a nivel del corazón, se determinó el nivel máximo de inflado con un esfigmomanómetro manual, se usó un estetoscopio de 15 cm y un manguito de tamaño apropiado (se utilizó un manguito de mayor ancho para los brazos grandes).

Se utilizó el primer y el quinto sonidos de Korotkoff para determinar las presiones sistólica y diastólica, respectivamente. Para los sonidos que continuaron a 0 mm Hg, el cuarto sonido Korotkoff se utilizó para determinar la presión diastólica. La presión sanguínea se midió a los 2 mm Hg más cercanos en dos ocasiones en un intervalo de un minuto. La media de las dos mediciones fue la usada en el análisis. La frecuencia cardíaca se midió durante el intervalo de un minuto.

Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC)
El IMC se calculó mediante el cociente del peso (kg) de cada sujeto investigado entre la altura en metros cuadrados (m^2). Estas se realizaron al iniciarse el estudio de campo, y posteriormente cada seis meses durante dos años (cuatro ocasiones).
Evaluación antropométrica
Las mediciones antropométricas en los sujetos se realizaron con ropa ligera y sin zapatos.
Circunferencia de la cintura.
Se midieron las circunferencias de cintura con cintas no estiradas y con una precisión de 0,0 o 0,5 cm. La circunferencia de la cintura se midió a medio del borde inferior de las costillas y la espina ilíaca anterior superior. Todas las medidas se tomaron dos veces y para los análisis se utilizarán los valores promedios.
Las mediciones de la circunferencia de la cintura se realizaron al iniciarse el estudio de campo, y posteriormente cada seis meses durante dos años (cuatro ocasiones).

Análisis estadístico de los resultados
El análisis estadístico de los resultados se realizó con la ayuda del Paquete Estadístico IBM de Ciencias Sociales (SPSS) versión 19 (SPSS Inc. Chicago, EE.UU.) (**291**).
La información obtenida para los dos primeros objetivos se resumió en por cientos para las variables cualitativas y, medias y desviaciones estándar para las cuantitativas.
Para la evaluar la efectividad la intervención se utilizó pruebas estadísticas no paramétricas para muestras pareadas para comparar el mismo grupo antes y después y muestras no paramétricas para muestras independientes para comparar grupos diferentes en los dos momentos. El tipo de prueba dependió del tipo de variable (Índice de Masa Corporal, valores de hipertensión arterial antes y después de aplicar el programa de ejercicios, cambios en los hábitas alimentarios y tóxicos). Se considerará un nivel de significación de 0.05.
La información se presentará de forma textual y en cuadros y gráficos.

Resultados

Tipo de ejercicios	Tiempo/Repeticiones/series
Estera Rodante/Carrera	10-20 minuntos
Banco/Press (Ligero)	5 Series (10 repeticiones)
Cuclillas (Con y sin pesas)	3 series (15 repeticiones cada por serie)
Trabajo de brazos y Hombros	3 Series (10 repeticiones por serie)
Abdominales	5 series (15 repeticiones por serie)
Caminata intensa	Caminata en espacios abiertos durante 30 minutos diarios a paso doble
Caminata	Caminata en espacios abiertos durante 30 minutos diarios
Ejercicios aeróbicos	Ejercicios aeróbicos acompañados por música, 10 minutos diarios
Ejercicios de flexibilidad	Ejercicios de estiramiento

PARTICIPACIÓN EN EJERCICIOS FÍSICOS	N	Porcentaje
Pacientes que Participan regularmente	50	3.32
Pacientes que participan de manera no sistemática	128	8.54
Pacientes hipertensos que no practican ejercicios físicosNo hacen ejercicios físicos	1322	88.14
Total	**1,500**	**100.0**

Cincuenta (50) pacientes hipertensos que representan el 3.32 % participan en forma regular en educación física. Ciento veinte y ocho (128) pacientes que representan el 8.54 %, realizan ejercicios físicos pero de menera sistemática. Mil trecientos veinte y dos (1322) pacientes que representan el el 88.14 % no realiza ejercicio en absoluto y argumentan que están muy ocupados con el trabajo y no tienen tiempo para hacer ejercicio.

Efectos de la práctica de ejercicios sobre los niveles de HTA después de aplicar el programa de ejercicios.

Los paciente procedentes de la zona de bajo desarrollo económico y social después de aplicar el programa de ejercicios.Tanto en el grupo de hombres como de mujeres comprendidos en la edad de 21 a 45 años, el porcentaje de normalidad fue de 85.11 y 80.58, mientra que para el grupo de edades entre 46 y 60 años, también se observó un incremento en los niveles de normalización, que fueron de 73.86 y 68.17.

Al mismo tiempo, los niveles de hipertensión disminuyen, tanto para el grupo de hombres como de mujeres. Para el grupo de mujeres de edades entre 21 y 45 años, el porcentaje de casos de hipertensa fue de 13.57 y de 24.46 para las mujeres con edades entre 46 y 60 años. Resultados similares se encontraro en el grupo de los hombres, sin embargo, el porcentaje de pacientes hipertensos fue superior (26.20 %) cuando se comparó con el grupo de mujeres con edades similares (46 a 60 años)

Estado de hipertensión de los pacientes después de aplicar el programa de ejercicios. Distribución de los niveles de presión arterial relacionada con los grupos de edades y sexo. (Región de bajo desarrollo económico)

Valores de HTA (mm Hg	Mujeres				Hombres			
	21-45	%	46-60	%	21-45	%	46-60	%
Normal	**326**	**85.11**	**308**	**73.86**	**278**	**80.58**	**242**	**68.17**
Elevada	**52**	**13.57**	**102**	**24.46**	**57**	**16.52**	**93**	**26.20**
Etapa 1	**3**	**0.78**	**5**	**1.85**	**6**	**1.74**	**10**	**2.82**
Etapa 2	**2**	**0.52**	**2**	**1.20**	**4**	**1.16**	**10**	**2.82**
TOTALES	**383**	**100**	**417**	**100**	**345**	**100**	**355**	**100**

***mmHg**

Estudio comparativo de hipertensión de los pacientes después de aplicar el programa de ejercicios. Distribución de los niveles de presión arterial relacionada con los grupos de edades y sexo. (Región de bajo desarrollo económico).

Se muestra el resumen de la evolución general de los grupos de pacientes estudiados de acuerdo al sexo y grupos etarios antes y después de aplicar el programa de ejercicios. De acuerdo a los resultados mostrados, los efectos de la práctica del programa de ejercicios físicos se hicieron visibles rápidamente.

Por ciento de pacientes con valores de HTA encontrados antes y después de aplicar el programa de ejercicios. Datos clasificados de acuerdo a los grupos de edades, sexo y tipo de HTA. Municipalidad de Ga-West (Hospital Korle-Bu)

HTA	MUJERES				HOMBRES			
	ANTES (%)		DESPUÉS (%)		ANTES (%)		DESPUÉS (%)	
	21-45	46-60	21-45	46-60	21-45	46-60	21-45	46-60
Normal	**30**	**10**	**85**	**74**	**40**	**20**	**81**	**68**
Elevada	**60**	**80**	**14**	**24**	**45**	**65**	**17**	**26**
Etapa 1	**5**	**5**	**0.78**	**1.9**	**7**	**10**	**1.7**	**2.8**
Etapa 2	**5**	**5**	**0.52**	**1.2**	**8**	**5**	**1.2**	**2.8**

Valores generales promedios del Indice de Masa Corporal (IMC) antes y después de aplicar el programa de ejercicios. Datos clasificados de acuerdo a los grupos de edades, sexo y tipo de HTA. Municipalidad Ga-West, Hospital Korle-Bu

	Antes				Después			
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres29.34	
	21-45	46-60	21-45	46-60	21-45	46-60	21-45	46-60
IMC	29.34 ±3.16	31.61 ±2.18	33.62 ±4.32	30.52 ±6.13	23.12 ±2.40	24.66 ±3.71	26.83 ±1.28	22.33 ±3.32
N	383	417	345	355	383	417	345	355
P	*<0.05	**<0.05	***<0.05	****<0.05	*<0.05	**<0.05	***<0.05	****<0.05

DISCUSIÓN

La prevalencia de la hipertensión varió ampliamente entre y dentro de los estudios y fue mayor en las poblaciones urbanas que en las rurales coincidiendo con resultados encontrados en estudios realizados por otros autores (cita). Igualmente se observó que los niveles de HTA aumentan paralelamente con la edad coincidiendo con los informes publicados por otros autores con tamaño de muestras y condiciones experimentales similares (cita).

Se encontró que menos del 40% de las personas con presión arterial por encima del rango normal definido habían sido previamente detectadas como hipertensas y de estas, menos del 30% recibían tratamiento farmacológico en la mayoría de los estudios y menos del 20% tenían presión arterial dentro del rango normal definido.

Después de realizar ejercicios físicos durante tres semanas diferentes, los resultados son los siguientes:
* Creó una conciencia de los beneficios de los ejercicios físicos en la vida diaria de las personas en la comunidad.
* A los que tenían sobrepeso se les redujo el peso y revelaron que, de hecho, los ejercicios han creado una sensación de actividad y un cuerpo más ligero y saludable.
* También se descubrió que aquellos que fueron diagnosticados previamente de hipertensión durante los ejercicios de detección tuvieron una reducción sistólica y diastólica masiva. Aquellos que sabían que eran hipertensos y que estaban tomando drogas también vieron mucha mejoría en su estado de hipertensión. Con el inicio de los ejercicios, ha obligado a la mayoría de ellos a dejar de tomar los medicamentos para la PA.
* La investigación general ha sido un éxito porque la intención principal o el propósito se ha alcanzado en cierta medida. Este es el hecho de que, de hecho, los ejercicios físicos simples han podido reducir la hipertensión entre las personas del Municipio de Ga-West en la región de Gran Accra en Ghana. Por lo tanto, los ejercicios físicos no deben considerarse un mero factor de la vida humana; más bien, debe ser apoyado como una parte integral del esfuerzo humano.
La investigación indica que después de tres meses sólidos de investigación sobre el tratamiento de la hipertensión con ejercicios físicos simples, se descubrió que la mayoría de los encuestados desconocían la importancia o los beneficios de los ejercicios físicos para su propia salud, especialmente los de las comunidades menos privilegiadas, como las en la asamblea municipal de Ga-West.
También se descubrió que la mayoría de los encuestados no sabían que los ejercicios físicos regulares pueden ayudar a mejorar sus condiciones saludables y también pueden tratar y reducir la hipertensión y la obesidad. Los encuestados también tuvieron problemas dietéticos que causaron obesidad y aumentaron la hipertensión en la mayoría de las personas de la comunidad. También se reveló que la mayoría de los encuestados comen muy tarde y que estos alimentos son en su mayoría alimentos grasos y también alimentos enriquecidos con colesterol. Sólo unos pocos encuestados revelaron que comen frutas en bases regulares.
Como parte de las encuestas aplicadas también se descubrió que el estrés, la depresión, el consumo excesivo de sal, el alcohol y el tabaco son algunos de los factores principales que han contribuido al aumento de la hipertensión en la mayoría de las personas de las poblaciones estudiadas en Accra. El aumento de la hipertensión en la comunidad de Ghana ha provocado enfermedades silenciosas como los accidentes cerebrovasculares y los ataques cardíacos.

Observaciones tras la introducción de ejercicios físicos.
Después de realizar ejercicios físicos durante tres semanas diferentes, los resultados son los siguientes:
* Creó una conciencia de los beneficios de los ejercicios físicos en la vida diaria de las personas en la comunidad.
* A los que tenían sobrepeso se les redujo el peso y revelaron que, de hecho, los ejercicios han creado una sensación de actividad y un cuerpo más ligero y saludable.
* También se descubrió que aquellos que fueron diagnosticados previamente de hipertensión durante los ejercicios de detección tuvieron una reducción sistólica y diastólica

masiva. Aquellos que sabían que eran hipertensos y que estaban tomando drogas también vieron mucha mejoría en su estado de hipertensión. Con el inicio de los ejercicios, ha obligado a la mayoría de ellos a dejar de tomar los medicamentos para la HTA

* La investigación general ha sido un éxito porque la intención principal o el propósito se ha alcanzado en cierta medida. Este es el hecho de que, de hecho, los ejercicios físicos simples han podido reducir la hipertensión entre las personas del Municipio de Ga-West en la región de Gran Accra en Ghana. Por lo tanto, los ejercicios físicos no deben considerarse un mero factor de la vida humana; más bien, debe ser apoyado como una parte integral del esfuerzo humano.

Referencias bibliográficas

1-Shukri FM, Mutua MK, Wamai R, Wekesah F, Haregu T, Juma P el al.Ogola. Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and their determinants: results from a national survey in Kenya. BMC Public Health. 2018; 18(Suppl 3): 1219. Published online 2018 Nov 7. doi: 10.1186/s12889-018-6052-y PMCID: PMC6219055, PMID: 30400858.

2- Najafi F, Pasdar Y, Shakiba E, Hamzeh B, Darbandi M, Moradinazar M, Navabi J, Anvari B, Saidi MR, Bazargan-Hejazi S.Validity of Self-reported Hypertension and Factors Related to Discordance Between Self-reported and Objectively Measured Hypertension: Evidence From a Cohort Study in Iran. J Prev Med Public Health. 2019 Mar; 52(2):131-139. Epub 2019 Mar 29.

3- *Bosu WK, Reilly ST, Aheto JMK, Zucchelli E.* Hypertension in older adults in Africa: A systematic review and meta-analysis.*PLoS One. 2019; 14(4):e0214934. Epub 2019 Apr 5.*

4- Lin X, Wang X, Li X, Song L, Meng Z, Yang Q, Zhang W, Gao Y, Yang Z, Cai H, et al.Gender- and Age-Specific Differences in the Association of Hyperuricemia and Hypertension: A Cross-Sectional Study. .Int J Endocrinol. 2019; 2019:7545137. Epub 2019 Feb 28.

5-Barrios V, Escobar C. New Targets in Arterial Hypertension, Are They Justified?. Rev Esp Cardiol (Engl Ed). 2018;71(8):608-611.

6-Piper MA, Evans CV, Burda BU, et al. Diagnostic and predictive accuracy of blood pressure screening methods with consideration of rescreening intervals: a systematic review for the U.S. Preventive Services Task Force. Ann Intern Med 2015; 162:192.

7-Siu AL, U.S. Preventive Services Task Force. Screening for high blood pressure in adults: U.S. Preventive Services Task Force recommendation statement. Ann Intern Med 2015; 163:778.

8. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, ESH/ESC Task Force for the Management of Arterial Hypertension 2013 Practice guidelines for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and the European Society of Cardiology (ESC): ESH/ESC Task Force for the Management of Arterial Hypertension. J Hypertens. 2013;31(10):1925–1928.

9- Edwards R, Unwin N, Mugusi F, David Whiting D, Rashid S, Kissima J. Hypertension prevalence and care in an urban and rural area of Tanzania. Journal of Hypertension. 18(2):145–152.

10- Sola AO, Chinyere OI, Stephen AO, Kayode JA. Hypertension prevalence in an Urban and Rural area of Nigeria. Journal of Medicine a

RENDIMIENTO FUNCIONAL DE LOS REMEROS DE LA ACADEMIA DE VARADERO

Abel Gallardo Sarmiento*, Alberto Valentín Goberna Hernández**, Yilianys Reyes González*** y Maura Díaz Seguí****.

*Doctor en Ciencias de la Cultura Física.Profesor Titular de Control Médico Deportivo de la Universidad de Matanzas,Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Centro Provincial de Medicina Deportiva de Matanzas, Cuba.E-mail: abel.gallardo@umcc.cu y abel.gallardo1982@gmail.com

** Especialista en segundo grado en Medicina Tradicional.Profesor Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Matanzas, Cuba.

*** Alumna Ayudante de la asignatura Control Médico, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas, Cuba.

****Doctora en Estomatología. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Matanzas, Cuba.

Resumen:

La valoración del rendimientofuncional persigue evaluar de manera objetiva las capacidades condicionales y bioenergéticas de un sujeto para realizar una tarea deportiva o motriz.Una de las pruebas más socorrida es el test de remoergometría a 2000 metros, como aspecto novedoso de la investigación, se aplicó esta con la sustitución de la fórmula de Nilsen por la de Leger, Mercier y Gauvin para disminuir el margen de error estadístico con respecto al valor directo.La implementación de esta fórmula permitió aprovechar un mayor número de variables fisiológicas y de esta manera, arribar a una valoración del rendimiento funcional detallada y objetiva. El test se aplicóen la etapa de preparación física pre-competitiva a una muestra integrada por 36 deportistas de la Academia de remo de Varadero. Los resultados de la investigación arrojaron que los valores del máximo consumo de oxígeno absoluto y el relativo, indican que se encuentra en la escala de muy bien para la edad, pero con respecto al deporte de remo, los valores predominantes se encuentranpor debajo del rango. El pulso de oxígeno y el volumen de eyección sistólica que presentan los remeros, develan un nivel competitivo no élite, con manifestaciones de entrenamiento medio y alto.La zona de

intensidad de trabajo desarrollada por los remeros durante la aplicación del test fue de intensidad máxima y según la zona de esfuerzo del remo fue la anaeróbica. Las categorías inferiores exhibieron valores de rendimiento funcional más favorables.

Palabras clave: Remoergómetro, Valoración funcional, Indicadores fisiológicos.

Functional performance in rowers of the Varadero Academy

Keywords: Rowerergometer, Functional assessment, Physiological indicators.

Introducción:

El remo es un deporte muy singular, en el sentido de que es prácticamente la única competencia deportiva en la cual son los músculos de los brazos y del tronco los que participan fundamentalmente en los esfuerzos de resistencia, destacándose los músculos de la espalda, abdomen, pecho y hombros en la ejecución donde la musculatura de las extremidades inferiores no tiene gran intervención en la dinámica del evento. Se clasifica metodológicamente como un deporte de resistencia, por el alto consumo de oxígeno. Fisiológicamente es invariable y desde el punto de vista bioquímico posee un 70% de componente aeróbico y un 30% anaeróbico. Por el análisis biomecánico de sus movimientos se denomina como un deporte cíclico.[1]

El control médico del entrenamiento deportivo constituye un aspecto de vital importancia, por cuanto se realizan múltiples acciones encaminadas a la observación médico biológicas del deportista, apoyadas en diferentes ciencias como en 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.[2]

La valoración del rendimiento funcional, consiste en la evaluación objetiva de las capacidades funcionales de un sujeto para realizar una tarea deportiva o motriz, es un proceso que requiere una atención permanente y sistemática durante todas las etapas de preparación de los deportistas.[3]

Dicho proceso requiere el registro y la medición cuantificada de una o más variables y/o indicadores fisiológicos que pueden ser evolutivamente controlados como parte del proceso de Control Médico del entrenamiento.[3]

La remoergometría es una prueba de terreno que permite obtener información sobre el comportamiento de las capacidades funcionales de los remeros, relacionadas con la participación de las vías metabólicas en las diferentes etapas de preparación física durante un macro ciclo de entrenamiento. Nos permite valorar el comportamiento de parámetros como: el tipo de ejecución, la potencia, las calorías gastadas, el consumo de oxígeno, la frecuencia cardiaca, entre otros.[4]

Durante el trabajo en un remoergómetro el remero realiza un esfuerzo muy similar al que se desarrolla en la embarcación pudiendo utilizarse para medir variables fisiológicas útiles, y aunque no es el medio habitual donde se desenvuelven estos deportistas, constituye un medio de mucho valor para lograr una adecuada conducción de la preparación al ser un complemento importante en la evaluación de terreno y con ello lograr un mejor control biomédico del entrenamiento deportivo.[4]

Estudios remoergométricos han demostrado que el 80% de la energía suministrada durante un ejercicio de remo competitivo (sobre los 5:30 a 7:00 minutos de duración) se obtiene a partir del sistema de energía aeróbica, el 11% los proporciona el sistema láctico anaeróbico, y 9% son de una naturaleza anaerobia alactácida.[5]

Está implementado el uso de la Remoergometría utilizando el Remoergómetro, en el test máximo a la distancia de 2000 metros, como instrumento fundamental en el control del entrenamiento, con una frecuencia mensual durante la temporada competitiva.[6]

Un elemento importante a tener en cuenta en la utilización de este equipo es la evaluación de la técnica aplicada por el deportista durante la simulación de la regata que aunque no es objetivo directo de nuestro trabajo influye en los resultados finales obtenidos si se analiza desde el punto de vista biomecánico y su influencia en la eficacia del rendimiento del remero. [6]

Los objetivos de la presente investigación son:

1. Valorar el rendimiento funcional de los remeros de la Academia de Varadero.

2. Determinar losniveles de los parámetros fisiológicos de máximo consumo de oxígeno absoluto, relativo, pulso de oxígeno y volumen de eyección sistólica que presentan los remeros de la academia de Varadero.
3. Determinar la intensidad de trabajo y las zonas de entrenamiento de los remeros investigados.

Materiales y métodos:

Se realizó la investigación en la etapa de preparación física pre-competitiva (mayo-junio), se seleccionó unamuestra no probabilística integrada por 36 remeros de la Academia de remo de Varadero. El criterio de selección es el intencional por cuotas, los cuáles se determinaron a partir de los criterios de inclusión y exclusión de la muestra. A continuación se describen los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión: Debe saber remar, un año de experiencia como mínimo y ser remero de las siguientes categorías: 11-12 años, 13-14 años, 15-16 años y juvenil.

Criterios de exclusión:No haber culminado el test de 2000 metros en remoergómetro, ser de nuevo ingreso en el deporte y estar en estado patológico o en sobreentrenamiento.

Se debe señalar que el tamaño de la muestra es del 85,71%, de modo que se excluyeron a 6 deportistas, dos de ellos porque no culminaron la prueba y cuatro que son de nuevo ingreso y todavía no están preparados para realizar dicha prueba, por su condición física, ni por el dominio de la técnica que requiere la prueba.

Modo de recolección de los datos y variables a controlar: Antes de comenzar el protocolo del test máximo se informó a los sujetos sobre la finalidad del estudio. Se obtuvo un consentimiento informado firmado por los responsables del estudio. Todo ello, al amparo de las directrices éticas dictadas en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial para las investigaciones con seres humanos.En la valoración del test máximo de 2000 metros en remoergómetro, se utilizó un remoergómetro Concept 2 PM5. La metodología del test se abordó por el siguiente protocolo:

- ✓ Calentamiento en tierra de 10 minutos.

- ✓ Calentamiento: 10 minutos al 85% de la máxima intensidad.
- ✓ Recuperación: 60-90 segundos.
- ✓ Test máximo sobre 2000 m (arrancada al máximo).

En un estudio preliminar se indagó en la alta dispersión de los resultados que ofrecía el protocolo por la Fórmula de Nilsen, ya que los valores de máximo consumo de oxígeno absoluto y el relativo calculados de forma indirecta, sobreestiman los valores directos de ambos indicadores con un porcentaje elevado de error de estimación; ante esta situación, el autor principal de la investigación, realizó una base de datos con los resultados con métodos directos e indirectos y determinó que la fórmula de Leger, Mercier y Gauvin (publicada por Tokmakidis y colaboradores) adaptada al test máximo de 2000 metros con remoergómetro ofrece menor grado de dispersión que la declarada por Nilsen.

Se utilizaron los siguientes materiales:

a) Remoergómetro Concept 2 PM5

Parámetros evaluativos: tiempo final y previsto, potencia (watts), calorías, boga y el máximo consumo de oxígeno (absoluto y relativo). No se pudo determinar en el software la Frecuencia cardíaca máxima y la final por la ausencia de la pechera, de manera que se tuvo que utilizar un pulsómetro.

b) Pulsómetro Beurer

Parámetros evaluativos: Frecuencia cardíaca máxima y promedio, kilocalorías gastadas, gramos de grasa gastados.

En la adecuación se recurrieron a los procedimientos de Leger, Mercier y Gauvin (publicada por Tokmakidis y colaboradores) con los siguientes parámetros evaluativos: velocidad (expresada en m/s y en km/h), el equivalente metabólico o MET (por la fórmula de regresión de 2000 metros), la determinación del Máximo consumo de O2 Relativo y Absoluto, el pulso de O2 y el Volumen de Eyección Sistólica.

Procedimientos estadísticos: Se realizó el análisis de estadísticos descriptivos como el: rango, valores mínimos y máximos, media, desviación estándar, varianza, asimetría

y curtosis estandarizada. Se confeccionaron tablas de frecuencias que comprendieron los valores absolutos, relativos y acumulados. Además se precisaron los datos obtenidos de las fórmulas de velocidad, el equivalente metabólico, el Máximo consumo de O2 (Relativo y Absoluto), el pulso de O2 y el Volumen de Eyección Sistólica. Se consideró la existencia de una diferencia estadísticamente negativa cuando el valor de p era menor o igual a 0,05, según lo estipulado por el algoritmo de Bukač. Los resultados y datos se presentaron en forma de tablas y gráficos.

Técnicas utilizadas: Los datos recopilados, se procesaron mediante la versión 24.0 del software SPSS Statistics® (StaticalPackagefor Social Sciences) en la plataforma de Windows y el Statgraphics Plus Centurión.

Resultados:

El máximo consumo de oxígeno según los valores normativos de Astrand y Rodahl(Tabla I) manifiesta que la evaluación predominante es la de excelente (66,66% del total de la muestra). Las categorías con mejores resultados son la del 15-16 años ($56,55\pm4,14 mL^{-1}/Kg^{-1}/min^{-1}$) y la juvenil ($55,92\pm5,27 mL^{-1}/Kg^{-1}/min^{-1}$) evaluados el 100% de los remeros de excelente. Las categorías con resultados más discretos son la 11-12 años ($50,79\pm3,11 mL^{-1}/Kg^{-1}/min^{-1}$) y 13-14 años ($54,41\pm3,40 mL^{-1}/Kg^{-1}/min^{-1}$).Sin embargo, cuando se analiza los valores normativos para el deporte de remo (Tabla II), se puede apreciar que el 66,66% de los deportistas poseen la categoría referencial de insuficiente o por debajo del rango, de manera que distan sus resultados de acercarse a los valores preestablecidos por Subiela. Solo el 25% de los remeros se encuentran en el rango o de Bien; se evidencia un 8,33% en la categoría de Excelente o por encima del rango.

El 5,56% de los remeros investigados se clasifican como de no entrenado o nivel bajo, el 55,56% en la de entrenado o medio y el 38,89% de la muestra posee un alto nivel de entrenamiento alto, ya que los valores del volumen de eyección sistólica se esgrimen en 106,54; 150,47 y 212,67mL/Lat para el sexo masculino y de 82,03; 109,14 y 145,11mL/Lat, como valores promedios para las categorías de bajo, medio y alto nivel de entrenamiento para cada sexo respectivamente (Tabla III).

Los resultados que se derivan de la potencia aeróbica (Tabla IV) expresan que: el 100% exhiben un nivel competitivo no élite (Muy significativo para un valor de alfa de 0,01)y no se evidencia a ningún remero que poseanlos siguientes niveles: competitivo élite, pobre y de rango normal según la edad. Estas clasificaciones se derivan de los valores de referencia para la potencia aeróbica expresada en W/Kg, la cual mostróun valor promedio de 4,52 con una dispersión de ±0,33W/Kg.Otro de los parámetros fisiológicos importantes se encuentra a la potencia aeróbica en Watt y en sus valores relativos, los cuales se registraron en 295,54 W, lo cual los cataloga como un nivel competitivo no élite, que dista mucho de los botes nacionales que se encuentran en 475,2 y la elite mundial en el rango de los 460-500W.[7]

Los resultados de las zonas de intensidades (Figura 1) se derivan de los valores alcanzados por la frecuencia cardíaca una vez culminado el test y luego se determina el porciento de trabajo según el valor máximo para la edad. En el estudio se evidencia que el 100% de los remeros alcanzaron la zona de intensidad máxima, lo cual se deriva en la elevada exigencia física del test aplicado. El 88,8% de los remeros investigados se encuentran en la zona de esfuerzo anaeróbica y el 11,1% en la zona de transporte (Figura 2).

Discusión:

Si es de vital importancia que el remero cuente con una elevada estatura, de igual manera, debe poseer un gran desarrollo de la potencia aeróbica y máximo consumo de oxígeno, tanto del absoluto como del relativo, que le garantizará un rendimiento estable en la zona de trabajo aerobio con un VO2Máx/kg elevado durante 10 minutos, suficiente para la regata de 2000 metros. Los deportistas investigados poseen un valor relativo del VO2Máx de 54,18± 3,96 $mL^{-1}/Kg^{-1}/min^{-1}$, es claro que estos valores van a ser superiores dentro de algunos años por la juventud de los mismos y que pueden aumentar de 5 a 20% de VO2 Máx/kg, lo que garantizaría un mayor reclutamiento de fibras oxidativas, de mitocondrias, del aparato enzimático, así como de adaptaciones cardiorrespiratorias[8]. Los valores del máximo consumo de oxígeno relativo han ido saltando barreras, como por ejemplo, en la década del 70 se registraban los 63,7 $ml^{-1}/kg^{-1}/min^{-1}$,[9]en el año 2000, los 71,4 en la categoría de remos pesados y de 75 para la

categoría de ligero. En la actualidad los botes cubanos oscilan en los 68,7 y la élite mundial se encuentra sobre los 70.[7] En la investigación existen tres deportistas con valores que rondan los 62 ml-1/kg-1/min-1 y que debido a su corta edad se puede esperar que en poco tiempo arriben a los equipos nacionales, ya que esos valores del VO2máx/kg asegurará un adecuado mecanismo de obtención de energía por medio de la utilización del oxígeno para formar grandes cantidades de ATP provenientes de su cascada bioquímica, es decir, la inducción del acetil-coa para que permita la entrada del oxígeno a las mitocondrias, específicamente en las cresta mitocondriales, que constituyen las industrias por excelencia para el suministro de energía por vía aeróbica con comienzo en el ciclo de los ácidos tricarboxílicos o de Krebs, luego a la cadena transportadora de electrones y por último a la fosforilación oxidativa. Esto recobra un gran valor ya que según lo planteado por Steinackers citado por Muniesa y colaboradores,[9] asegura, que el remo se desarrolla a bajas velocidades de contracción, lo que implica que se movilicen del 70 al 75% de las fibras de contracción lenta, de ahí la importancia del metabolismo aeróbico en este deporte. Estas fibras poseen una elevada concentración de mioglobina (hemoglobina muscular) con la considerable disminución de los retículos sarcoplasmáticos (característicos en las fibras de contracción rápida) que van a facilitar el trabajo a intensidades moderadas luego de transcurridos un minuto y medio a los tres minutos, van a ser fundamentales en el rendimiento del remero.

De importancia vital para el logro de los altos resultados deportivos se encuentra al máximo consumo de oxígeno absoluto, que en la muestra investigada presenta valores promedios de 3,55 ± 0,71 L/min (muestra general), 3,05 ± 0,64 L/min (11-12 años),3,43 ± 0,44 L/min (13-14 años), 4,22 ± 0,95 L/min (15-16 años) y 4,20 ± 0,88 L/min (juvenil) que para las exigencias de este deporte es bajo, ya que en la élite mundial aparecen deportistas de mayor estatura y peso corporal, que tiene incidencia en este parámetro fisiológico de gran importancia para la potencia que se le imprime para el desplazamiento del bote. En estudios realizados en integrantes del equipo nacional de Cuba estos valores se encuentran sobre los 6,37 L/min y que en la élite mundial se encuentra por encima de los 6,5 L/min. En este aspecto incide negativamente, debido a que los deportistas investigados presentan una estatura de 176,83 ± 6,92cm y un peso

de 64,89 ± 9,47Kg(muestra general), 175,36 ± 4,45cm y un peso de 60,77 ± 9,70Kg (11-12 años), 177,31 ± 5,60cm y un peso de 62,89 ± 5,87Kg (13-14 años), 180,80 ± 11,10cm y un peso de 74,00 ± 12,86Kg (15-16 años),180,00±8,25cm y un peso de 74,50 ± 9,47Kg(juvenil), muy por debajo de los remeros del equipo nacional (191,2 cm y 93,8 Kg) y de la élite mundial (194 cm y 95Kg).[7]

Los resultados de la relación entre el pulso de oxígeno en su referencia al volumen de eyección sistólica, según lo expresado en el test de Leger, Mercier y Gauvin sirven para determinar si el deportista se encuentra entrenado o no.Esta relación es la que garantiza que lleguen a los músculos y tejidos que están participando en la actividad física del remo, un volumen de sangre adecuado eyectado por el corazón en cada latido. En dependencia del nivel de entrenamiento que posea el remero; así van a ser las posibilidades fisiológicas para la disposición de energía para ser utilizado en la actividad, la disposición del volumen ventricular previo a la contracción, la calidad del proceso de la contractibilidad (inotropismo) de la pared muscular y resistencia a vencer (drag factor del remoergómetro).

El registro de la frecuencia cardíaca es una medición cardiovascular muy fácil derealizar,resulta un indicador de gran utilidad para evaluar la capacidad de recuperación cardiovascular después del ejercicio y para prescribir las intensidades del entrenamiento o la recuperación.Tiene un valor máximo que no puedesuperarse a pesar de los aumentos continuados en la intensidad del ejercicio o de las adaptaciones del entrenamiento[10].

En la zona de transporte los valores de la frecuencia cardíaca oscilan entre los 180-190 latido por minutos, en esta ocurre una serie de cambios fisiológicos como son: el aumento de la capacidad del mecanismo de producción-remoción de lactato intra y post esfuerzo (Turnover), aumenta la capacidad mitocondrial de metabolizar moléculas de piruvato y eleva el techo aeróbico. La zona de esfuerzo anaeróbica se caracteriza en los remeros por mantener una boga de 34 remadas por minutos y valores de lactato en el rango de 12-14mmol/L, lo que lo cataloga como un esfuerzo máximo, debido a que aumenta la potencia aeróbica, se eleva la velocidad de las reacciones químicas del ciclo de Krebs y aumenta el potencial Redox NAD/NADH.Se puede argumentar que el

nivel de clasificación del tipo de actividad en términos de la intensidad del ejercicio físico es en el 100% de la muestra de excesivamente fuerte según los criterios de Romero Esquivel, R.[11]

Bibliografía:

1. Alburjas Rojas I. Comportamiento del lactato y frecuencia cardiaca durante un test escalonado al equipo nacional de Canotaje Venezolano.San Juan de los Morros (República Bolivariana de Venezuela): Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales "Rómulo Gallegos"; 2012. [Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo].
2. María Carneiro L. Valoración morfo-funcional de futbolistas de la selección sub-20 del estado Monagas Macrociclo 2009-2010. República Bolivariana de Venezuela; 2009.[Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo].
3. Cueto Sanz AA. Rendimiento físico y funcional del equipo cubano de judo femenino para los Juegos Olímpicos de Beijing 2008. Ciudad de la Habana (Cuba):Instituto Superior de Ciencias Médicas(Facultad de Medicina "Enrique Cabrera") y el Instituto de Medicina del Deporte; 2009.[Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo].
4. Alfonso Hernández G. Estimación del gasto energético en remeros cubanos de alto nivel por el método factorial. Ciudad de la Habana (Cuba): Instituto Superior de Ciencias Médicas (Facultad de Medicina"Enrique Cabrera") y el Instituto de Medicina del Deporte; 2009. [Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo].
5. Berthon P, Fellmann N. General review of maximal aerobic velocity measurement at laboratory: Proposition of a new simplified protocol for maximal aerobic velocity assessment. J sport medic and physfitness. 2008; 42(3): 257-266.
6. Valdés Cubilla SL. Variables fisiológicas en test máximo de remoergometría en remeros cubanos. Análisis de un cuatrienio. Ciudad Habana (Cuba): Instituto Superior de Ciencias Médicas (Facultad de Medicina "Enrique Cabrera") y el Instituto de Medicina del Deporte; 2009. [Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo].
7. Llera Crespo A, Utria Barrera G, María Martínez R. Test de remoergometría en atletas cubanos. Análisis de una temporada.RevDigEFDeportes[Internet]. 2012[Citado 2017 May 12];No. 174. Disponible en: http://www.efdeportes.com/.
8. Rives Santi JO. Tiempo límite de mantenimiento de la potencia aerobia máxima en remeros del equipo nacional. Ciudad de la Habana (Cuba): Facultad de Ciencias Médicas "Enrique Cabrera" y el Instituto de Medicina del Deporte; 2010. [Tesis de Maestría en Control Médico del Entrenamiento Deportivo].
9. Muniesa C, Santiago C, Gómez-Gallego F, Lucía A, Díez C,Lapeña AC. Parte 1. Determinantes genéticos del rendimiento en deportes de resistencia: remo, ciclismo en carretera y carrera a pie. En:Muniesa C, Santiago C, Gómez-Gallego F, Lucía A, Díez C, Lapeña AC. Genética y Deporte. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2011. p.13-117.
10. González Revuelta ME,Sánchez Martínez AF,Unzaga Pestano E. Frecuencia cardiaca máxima (II). Precisión de su estimación utilizando ecuaciones predictivas en deportistas de alto rendimiento.Rev. Cub. Med. Dep. &Cul. Fís. 2013; 8 (3): 1-11.
11. Romero Esquivel, R. El Entrenamiento deportivo por zonas de esfuerzos y sistema energéticos. Ciudad de la Habana (Cuba): Instituto de Medicina del Deporte; 2014.[Conferencia en formato digital en la Maestría de Control Médico].

AFIDE 2019

Acción de los ejercicios físico-terapéuticos en jóvenes de 17 años con dolencias músculo-esqueléticas en la zona lumbar y en el Core, lordosis lumbar y Síndrome de Hiperlaxitud Articular.

Action of the physical-therapeutic exercises in 17-year-olds with musculoskeletal complaints in the lower back and in the Core, lumbar lordosis and Articulate Hypermobility Syndrome.

Autores: Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García[1], MSc. Asunción Mayda García Rubio[2]; MSc. María Blanca García Rubio[3]; MSc. Rodrigo Manrique Lara[4]. Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa[5]

ardayma@inder.cu

RESUMEN

El estudio permitió conocer la influencia de los ejercicios físico-terapéuticos en jóvenes de 17 años con dolencias músculo-esqueléticas en la zona lumbar y en el Core, lordosis lumbar y Síndrome de Hiperlaxitud Articular. Se realizó una investigación de corte descriptivo, pre-experimental de control mínimo para un solo grupo con pre-test pos-test. Se seleccionó 5 jóvenes de sexo mixto con dolencias músculos-esqueléticas en la zona lumbar (ZL) y en el Core, lordosis lumbar y SHA de 17 años. El tratamiento de rehabilitación integral fue mediante la acción de los ejercicios físico-terapéuticos durante 3 meses. El contenido fue dirigido al desarrollo de la resistencia a la fuerza muscular del Core. La sesiones de entrenamiento contó de 45 min, 5 frecuencia a la semanas. Se evaluó el dolor mediante la Escala Analógica Visual (EVA) y la resistencia a la fuerza del Core con el Test Isométrico Puente Prono (PP). Se utilizó la prueba análisis de varianza no paramétrico de Friedman (p=0,05) que calcula el grado de significación de los cambios que se producen entre los momentos de medición que se comparan. Los principales resultados mostraron alivio del dolor en la ZL entre las mediciones, la EVA1 fue 8.28 y EVA2 fue 2.56 (p=0.043). La resistencia a la fuerza muscular del Core se comportó con mejoras entre las mediciones. Los resultados del PPZL1 fue 30.2s y PPZL2 43s (p=0.043) son congruentes. Los ejercicios físico-terapéuticos alivian las dolencias

músculos-esqueléticas en la ZL y en el Core. Mejoró significativamente la resistencia a la fuerza muscular del Core y en la zona afectada.

Palabras claves: Hiperlaxitud Articular, Ejercicios físico-terapéuticos, Dolencias musculo-esqueléticas

ABSTRACT

The articulate hypermobility syndrome (SHA) consists of painful manifestations of the osteomioarticular system and orthopedic deformities limiting the performance of the daily activities of those affected. A descriptive, pre-experimental minimum control investigation was performed for a single group with pre-test post-test. We selected 5 mixed sex young men with musculoskeletal disorders in the lumbar (ZL) and in the Core, lumbar lordosis and SHA of 17 years. The treatment of the integral rehabilitation was through the action of the physical-therapeutic exercises during 3 months. The content was directed to the development of resistance to the muscular strength of the Core. The training sessions counted 45 minutes, 5 times a week. Pain was assessed using the Visual Analogue Scale (EVA) and the strength strength of the Core with the isometric prone bridge (PP) test. The Friedman non-parametric analysis of variance ($p = 0.05$) was used to calculate the degree of significance of the changes that occur between the measured moments of comparison. The main results showed pain relief in the ZL between the measurements, the EVA1 was 8.28 and the EVA2 was 2.56 ($p = 0.043$). The resistance to the muscular force of the Core behaved with improvements between the measurements. The results of PPZL1 were 30.2s and PPZL2 43s ($p = 0.043$) were congruent. Physical-therapeutic exercises alleviate muscles-skeletal disorders in the lower back, in the Core and significantly improves the resistance to the muscular strength of the Core and in the affected zone.

Key words: Articulate Hypermobility, Physical-Therapeutic Exercises, Musculoskeletal Disorders

INTRODUCCIÓN

La hiperlaxitud articular y sus manifestaciones clínicas que dan lugar al Síndrome de Hiperlaxitud Articular (SHA) es una de las afecciones que más frecuente se

presentan en la consulta médica de Reumatología (Martínez, Suarez y Menéndez, 2013). A diario estos pacientes presentan expresiones dolorosas del sistema osteomioarticular y deformidades ortopédicas limitándole el desempeño de sus actividades.

Cuando se habla de hipermovilidad e hiperlaxitud se refiere al rango de movimientos articulares no considerados normales para la funcionalidad de la articulación. Las articulaciones laxas provocan un aumento de la tensión en los tejidos blandos adyacentes (músculos, ligamentos, tendones) que las estabilizan. Estos tejidos con frecuencia también son demasiado laxos, y debido a su laxitud y al aumento de la tensión que se produce en ellos, son propensos al espasmo, a los desgarros, lo que produce dolor y rigidez alrededor de las articulaciones (Grahame, Edwards, Pitcher, Gabell y Harvey, 1981).

Síndrome de Hiperlaxitud Ligamentaria (SHL): es una enfermedad definida por la presencia de Hiperlaxitud Ligamentaria (HL) acompañada de síntomas, tanto en el aparato locomotor (dolores articulares, bursitis, tendinitis, subluxaciones articulares, dolor de espalda) como de diferentes tejidos y órganos (prolapso uterino o rectal, hernias abdominales, venas varicosas, piel delgada y frágil, con estrías, fragilidad capilar, mala cicatrización y prolapso de válvula mitral) (Guasp, 2014).

Los pacientes hiperlaxos con frecuencias presentan debilidad muscular en la zona lumbar por la lordosis en la espalda baja y la resistencia a la fuerza muscular en esa zona se ve afectada. Por tal motivo, la resistencia a la fuerza muscular es una de las cualidades de la musculatura del tronco que ha despertado mayor interés por parte de los fisioterapeutas, ya que ha sido relacionada con la salud de la columna lumbar (Biering-Sørensen, 1984 y Lindsay y Horton, 2006) por tal razón es primordial fortalecer la musculatura lumbo-pélvica Core para facilitarle el trabajo estabilizador y de control motor al individuo.

El término Core etimológicamente significa núcleo, centro o zona media (Víctor, Heredia, Peña, Sampietro, Moyano, Mata, et al. 2014). Desde el punto de vista de la actividad física el Core hace referencia al complejo muscular situado en la parte central del cuerpo (región lumbo-pélvica) que incluye 29 músculos que estabilizan la columna vertebral y la región abdominal e incluyen músculos del abdomen, espalda,

parte posterior y anterior de la cadera, suelo pélvico y diafragma (Hibbs, Thompson, French, Wrigley y Spears, 2008).

Cuando se utiliza el término **estabilidad raquídea o del CORE** se está haciendo referencia a la estabilidad del raquis lumbar (complejo lumbo-pélvico) en su conjunto, ya que no se puede hablar sobre la mejora de la estabilidad de un músculo, sino sobre su capacidad de activación o contracción para otorgar estabilidad al sistema. Esa región lumbo-pélvica incluye los músculos que estabilizan la columna vertebral todos ellos se fortalecen con ejercicios físicos específicos para la musculatura Core (Bliss y Teeple, 2005)

La estabilidad del sistema Core que no es más que la capacidad de las estructuras osteoarticulares y musculares, coordinadas por el sistema de control motor, para mantener o retomar una posición o trayectoria del tronco, cuando este es sometido a fuerzas internas o externas (Vera, Barbado, Moreno, Hernández, Recio y Elvira, 2015). La acción conjunta de estas estructuras permite un adecuado control de la estabilidad corporal y de la ejecución de tareas que realizan los miembros superiores e inferiores, de forma combinada o secuencial posibilitándole al cuerpo adoptar una postura estabilizador dominada por la musculatura Core.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una investigación de corte descriptivo, pre-experimental de control mínimo para un solo grupo con pre-test pos-test. El estudio siguió las recomendaciones de la Declaración de Helsinki y fue aprobado por el Consejo Científico de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

La muestra seleccionada fue de 5 jóvenes, tres del sexos femenino y dos del sexo masculino con dolencias musculo-esqueléticas en la zona lumbar (ZL) y en el Core, lordosis lumbar y con Score de Beigthon (SB) entre 7 a 9 puntos, siendo la prueba positiva para clasificar con el SHL, datos aportados por las historias clínicas de los pacientes, con un promedio de edad de 17 años. Antes del inicio de la investigación los participantes fueron informados de las características del estudio y dieron su aprobación mediante su consentimiento informado de participar en la investigación.

Los mismos se sometieron a un tratamiento de rehabilitación integral mediante la acción de los ejercicios físico-terapéuticos durante 3 meses. El contenido fue dirigido al desarrollo de la resistencia a la fuerza muscular del Core. La sesiones de entrenamiento contó de 45 min, 5 frecuencia a la semanas en el horario de 8:30-9:15 am en el Centro de Actividad Física y Salud de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Se evaluó el dolor mediante la Escala Analógica Visual (EVA) y la resistencia a la fuerza muscular del Core con el Test Isométrico Puente Prono (PP) propuesto por Bliss y Teeple (2005).

Mediciones del pre-test y post-test

1. **Escala Analógica Visual (EVA):** se le indica al paciente que tiene que representar la intensidad de percepción de dolor en una línea de 10 cm. En uno de los extremos esta la frase de **"no dolor"** indicando el número 0 y en el extremo opuesto esta la frase **"el peor dolor imaginable"** indicado por el número 10. La distancia en centímetros desde el punto de **"no dolor"** a la marcada por el paciente representa la intensidad del dolor.

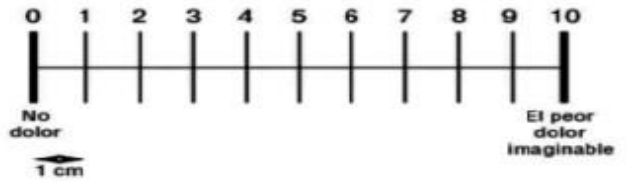


Figura 1. Instrumento de medida de la Escala Analógica Visual (EVA)

Evaluación.

Un valor inferior o igual a 3.9 significa dolor leve.
Un valor entre 4 y 5.9 significa dolor moderado.
Un valor entre 6 y 7.9 significa dolor grave.
Un valor entre 8 y 9.9 significa dolor intenso.
Un valor de 10 significa dolor muy intenso.

2. **Test Isométrico Puente Prono (PP) para valorar la resistencia a la fuerza muscular del Core y la Zona Lumbar:** el sujeto debe mantener su peso corporal exclusivamente sobre los antebrazos y codos y los dedos de los pies en una posición de decúbito prono, manteniendo en todo momento una alineación lumbo-pélvica (Core) neutra. Los brazos deben estar perpendiculares al suelo y

formando un ángulo de 90º con los antebrazos. Los codos y antebrazos separados a la anchura de los hombros (Figura 2). La conclusión del test sucede cuando el sujeto pierde el posicionamiento neutro de la pelvis y ésta cae hacia el suelo, adquiriéndose una hiperlordosis lumbar por rotación anterior de la pelvis Bliss y Teeple (2005) sugieren que el tiempo que deberían soportar los sujetos evaluados debería ser de al menos 60 segundos.



Figura 2. Postura de Puente Prono (PP)

Procedimiento.

Los pacientes hiperlaxos realizaron los siguientes ejercicios físico-terapéuticos con la siguiente dosificación:

1er mes (1^{era} y 2^{da} semana: 4 series de 7 a 10 repeticiones, 25s de descanso entre series) (3^{era} y 4^{ta} semana: 4 series de 12 a 15 repeticiones, 25s de descanso entre series)

2 mes (1^{era} y 2^{da} semana: 5 series de 10 a 12 repeticiones, 30s de descanso entre series) (3^{era} y 4^{ta} semana: 5 series de 12 a 15 repeticiones, 30 s de descanso entre series)

3er mes (1^{era} y 2^{da} semana: 5 series de 15 a 17 repeticiones, 40s de descanso entre series) (3^{era} y 4^{ta} semana: 5 series de 17 a 20 repeticiones con 40s de descanso entre series)

Ejercicios físico-terapéuticos.

1. **Flexión de cadera:** el sujeto se encuentra acostado decúbito supino. Realizar una flexión de cadera hasta llegar a la posición de 90^0 en correspondencia a las articulaciones coxofemoral, patelofemoral y tobillo (Figura 3).



Figura 3. Flexión de cadera.

2. **Puente dorsal:** el sujeto se encuentra decúbito supino, apoyando las manos y los pies sobre la estera, con el tronco totalmente recto con su cadena muscular posterior (extremidades inferiores y columna vertebral extendidas). Las manos se colocaron con una separación aproximada a la anchura de los hombros y los pies juntos (Figura 4).



Figura 4. Puente dorsal.

3. **Flexión ventral con flexión de rodilla sin peso:** el sujeto se encuentra en bipedestación realizar una flexión ventral del tronco (hacia adelante) con la espalda lo más recta posible hasta sentir contracción en la musculatura lumbar (Figura 5).



Figura 5. Flexión ventral con flexión de rodilla sin peso.

Análisis estadístico

Se utilizó la prueba análisis de varianza no paramétrico de Friedman por rangos (k muestras relacionadas) comparaciones múltiples por parejas de variables (pre-test y pos-test) que calcula el grado de significación al (p=0,05) de los cambios que se producen entre los momentos de medición.

DESARROLLO

Resultados

En la tabla 1 se presentan los resultados entre los momentos de medición pretest-1 y postest-2. Los estadísticos descriptivos mostraron resultados bajos en el pretest en los indicadores evaluados. Los SB no se modificaron y mostró niveles no significativos (p=1,000), esto quiere decir que la condición hiperlaxa de los paciente no varió durante el tratamiento rehabilitador siendo similares a los encontrados por (Verity, Louise, Roger, Craig y Nicholson, 2013). No sucede así para la prueba de dolor que disminuyó considerablemente mostrando cambio significativos (p=,043). El Test Isométrico Puente Prono evidenció mejoras en la variable tiempo siendo significativo (p=,043).

Tabla 1. Resultados entre los momentos de medición pre-test 1 y post-test 2.

Sujetos (N=5)	**Descriptivo**		**Prueba Friedman**
	M	**DS**	**(p= 0.05)**
SB-1	8	1.000	-
SB-2	8	1.000	1,000*
EVA-1	8.28	0.8367	-
EVA-2	2.56	0.5030	,043***
PPZL-1	30.2	7.596	-
PPZL-2	43	7.874	,043***

Leyenda: SB: Score de Beighton. **EVA:** Escala Analógica Visual. **PPZL:** Test Isométrico Puente Prono para valorar la resistencia a la fuerza muscular Core y la Zona Lumbar. **M:** Media. **DS:** Desviación Estándar. ***Cambios significativos *Cambios no significativos. Tiempo valorativo aceptable 60s para el test PPZL según Bliss y Teeple[8].

DISCUSIÓN

El resultado de la prueba de Friedman (p=0,05) para todas las variables indica que no todos los resultados en los momentos de medición son iguales y los resultados del postest informan que la acción de los ejercicios físico-terapéuticos y su dosificación durante los 3 meses condujo respuestas adaptativas positivas a la carga por parte de los sujetos evaluados. Esto confirma el alivio del dolor en la ZL entre las mediciones. La EVA1 fue 8.28 DS ± 0.83 y EVA2 fue 2.56 DS ± 0.50 para

(p=0.043) siendo significativo. La resistencia a la fuerza muscular del Core se comportó con mejoras entre las mediciones.

Los resultados del PPZL1 fue 30.2s DS ± 7.59 y PPZL2 43s DS ± 7.87 (p=0.043) son congruentes y significativos. Estos resultados muestran que aunque existió mejorías en el tiempo de soportar la fuerza de gravedad para una posición estática donde la fuerza muscular ejerce su acción mediante una contracción isométrica en toda la musculatura estabilizadora de la cadena posterior del tronco involucrada ante la tarea planificada los resultados no alcanzaron los 60s que propone Bliss y Teeple (2005) .

No obstante los 12.8s alcanzados de más emiten juicio que la musculatura lumbo-pélvica se fortaleció y logró resistir mejores cargas isométricas por períodos de tiempo más prolongados, los resultados coinciden con los obtenidos por Schellenberg et al., citado por (Hibbs et al., 2008 y Vera-García et al., 2015) en sus estudios. Se considera oportuno seguir trabajando con ejercicios que activen toda la musculatura Core para seguir mejorando los resultados alcanzados.

En sentido general la rehabilitación física mediante los ejercicios físico-terapéuticos prescritos le propició a los pacientes que la percepción del dolor fue menos intenso y más soportable a la medida que los practicantes ejecutaban con mayor soltura la tarea orientada sin la queja de dolor.

CONCLUSIONES

Los ejercicios físico-terapéuticos pueden ser valorados como alternativa para el alivio de las dolencias músculos-esqueléticas en la zona lumbar, en el Core y mejora significativamente la resistencia a la fuerza muscular en la zona afectada de los pacientes hiperlaxos.

El test isométrico puente prono genera la activación de la musculatura Core coactivando la zona lumbar y paravertebral incidiendo en el desarrollo de la resistencia a la fuerza muscular a intensidad baja o moderada y puede ser utilizado como ejercicio para mejorar la capacidad de estabilización del raquis y ganancia de resistencia a la fuerza muscular.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez JP, Suarez RM, Menéndez FA. (2013) El Síndrome de hiperlaxitud articular en la práctica clínica diaria. Revista Cubana de Reumatologia. No15, Vol. 1:36-40

2. Grahame R, Edwards JC, Pitcher D, Gabell A, Harvey W. (1981) A clinical and echocardiographic study of patients with hypermobility syndrome. Ann Rheum Dis. No 40 Vol. 6:541-6

3. Guasp, A. Resultados generales del estudio sobre los retrasos en el diagnóstico y acceso al tratamiento de los afectados por SED y SHL de Latinoamérica y España. Red Ehlers – Danlos. [Internet]. 2013 [acceso 31 de mayo de 2014]. Disponible en: https://sites.google.com/site/rededargentina/

4. Biering-Sørensen F. (1984) Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period. Spine. No 9 Vol. 2:106-119

5. Lindsay DM y Horton JF. (2006) Trunk rotation strength and endurance in healthy normals and elite male golfers with and without low back pain. North American Journal Sports Physical Therapy. No 1 Vol. 2:80-9

6. Víctor S, Heredia JR, Peña G, Sampietro M, Moyano M, Mata F, et al. (2014) Core y sistema de control neuro-motor: mecanismos básicos para la estabilidad del raquis lumbar. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo)

7. Hibbs AE, Thompson KG, French D, Wrigley A, Spears I. (2008) Optimizing performance by improving core stability and core strength. Sports Med. No 38 Vol. 12:995-1008.

8. Bliss LS y Teeple P. (2005) Core stability: The centerpiece of any training program. Current Sports Medicine Reports. No 4:179-183

9. Vera-García FJ, Barbado D, Moreno-Pérez V, Hernández-Sánchez S, Juan-Recio C, Elvira JL. Core stability. (2015) Parte I: concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. Rev Andal Med Deporte. p 35.

10. Verity P, Louise T, Roger D, Craig FM, Nicholson LL. (2013) Exercise in children with joint hypermobility syndrome and knee pain: a randomized controlled trial comparing exercise into hypermobile versus neutral knee extension. Pediatr Rheumatol Online J. No 11:30. Published online 2013 Aug 14. doi: 10.1186/1546-0096-11-30

AFIDE 2019

Título: Actividad física adaptada en entornos saludables

Autores: Dr. C. Denis Lara Caveda denislaracaveda@gmail.com

M. Sc. Emerio Consuegra Morgado

SÍNTESIS

La actividad física y deportiva adaptada a entornos comunitarios y a las necesidades de los diferentes grupos poblacionales constituye un indiscutible nexo con las intervenciones comunitarias, pues posibilitan la creación de espacios de concertación y participación donde se involucran activa y comprometidamente los miembros de la comunidad, entiéndase en el caso en estudio, las personas con imposibilidad y sus familiares, en la transformación de su realidad. Estudios realizados revelan un insuficiente quehacer investigativo y de práctica social en el área de la actividad física adaptada para poblaciones especiales en los propios entornos donde conviven, además se detectan insatisfacciones en nuestro territorio y la necesidad de ofertar más y mejores opciones a este tipo de población por lo quese decide recomendar algunos aspectos a tener en cuenta dentro de un proyecto que desarrolle actividades físicas y deportivas para personas con discapacidad en sus propias comunidades, en espacios saludables.

Palabras claves: actividad física adaptada, entornos saludables.

SUMMARY

The physical and sport activity adapted to community environments and the necessities of the different groups constitutes an unquestionable nexus with the community interventions, because they facilitate the creation of agreement spaces and participation where they are involved active and committedly the members of the community, understand each other in the case in study, people with impossibility and its relatives, in the transformation of its reality. Carried out studies reveal an insufficient investigative chore and of social practice in the area of the physical activity adapted for special populations in the own environments where they cohabit, dissatisfactions are also detected in our territory and the necessity of offering more and better options to population's type for what decides to recommend some aspects to keep in mind inside a project that it develops physical and sport activities for people with physical limitations in their own communities, in healthy spaces.

Key words: adapted physical activity, healthy environments.

INTRODUCCIÓN

Trabajo comunitario, es el conjunto de acciones teóricas y prácticas dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores.

Constituye además de una necesidad una oportunidad de aprendizaje, de formación de valores, de crecimiento humano, compromiso y satisfacción inmensa de poder compartir sueños y transformar realidades.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad, la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez.

El desarrollo comunitario sobre la base de la autogestión requiere, como condición indispensable, de la participación de todos los que habitan en el asentamiento.No es posible hablar de trabajo, ni de desarrollo comunitario, sin tener presente la participación como uno de los pilares fundamentales en los que se asienta el progreso.

Cada experiencia de desarrollo local comunitario es un proceso particular y único, es por ello que, paralelamente a la selección, organización y comprometimiento de los

líderes locales, debemos diagnosticar, identificar y jerarquizar los problemas(fundamentalmente el central), sobre los cuales se desea intervenir; definir los objetivos, las metas y las acciones para el éxito del proceso. Solamente así podremos lograr una visión objetiva de la realidad sobre la que pretendemos intervenir.

Al deporte también se le reconocen significados como ocio, recreación, salud. Junto a estos fines surge además el concepto de deporte educativo, que Blázquez (1995) considera como la verdadera actividad cultural que permite una formación básica y luego, una formación continua a través del movimiento. En este sentido, para Le Boulch (1996) “un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”.

La experiencia cubana de la Educación Especial es el producto del quehacer de la obra de la Revolución, de la contextualización y aplicación creadora de las mejores tradiciones pedagógicas y de los más avanzados enfoques internacionales en este campo, proceso en que cada vez más, coloca en el centro a niños y jóvenes con necesidades educativas especiales para la búsqueda de la inclusión plena, el respeto y la igualdad.(García, Berrío y Quesada, 2017)

No cabe duda que la sociedad empieza a enfrentarse al reto que supone la integración, o mejor, la no exclusión de la persona con discapacidad. En unas ocasiones con fines políticos, en otras, humanitarios, pero en el fondo, constituye un deber que el colectivo humano tiene para consigo mismo, y que muy bien reflejan la Carta de Derechos Humanos de la O.N.U. y las Cartas Constitucionales de cualquier Estado democrático: la igualdad entre sus miembros. La propia O.N.U. nos señala parte de estos objetivos en su Resolución 37/52, de 3 de diciembre de 1982. (García, 2004)

No obstante, y por desgracia, el deporte segrega diferentes clases, ya que sólo se valora y se da importancia a unos pocos. Por supuesto, quizá sea por desconocimiento, el deporte para personas con discapacidad no está considerado como tal por algunos grupos de personas, cada vez más minoritarios, e incluso muchas personas que lo conocen lo consideran un “circo”, en el cual los discapacitados muestran sus habilidades, pero quedan en el aire el “espíritu” y el talante puramente deportivos que estas actividades poseen. (García, 2004)

Los argumentos anteriores no dejan dudas acerca de la importancia de la Actividad Física o Deporte Adaptado para las personas con discapacidad; sin embargo, a decir de García, Berrío y Quesada (2017), a pesar de que están confeccionados los programas de Educación Física para profesores que trabajan con escolares portadores de discapacidad intelectual, no es suficiente lo que se explicita en relación con lo que hay que adaptar y no difiere prácticamente de lo recomendado para la Educación Básica, situación similar ocurre en el caso de muchas actividades física, como el deporte, en diferentes ámbitos.

Nos encontramos así ante la siguiente **interrogante de investigación:**

¿Cómo responder a la creciente demanda del territorio referida a la necesidad de ofrecer numerosas y variadas actividades físicas adaptadas a las diferentes discapacidades de las personas a quienes van dirigidas?

Objetivo general:

Diseñar un proyecto que incluya diversas y atractivas actividades físicas adaptadas dirigidas diferentes poblaciones especiales en sus propios entornos comunitarios.

DESARROLLO

Presentan Necesidades Educativas Especiales aquellas personas con superdotación intelectual o discapacidades psíquicas, físicas o sensoriales. Las discapacidades más frecuentes son los retrasos mentales, trastornos del lenguaje, trastornos del aprendizaje, débiles visuales o ciegos, sordos o hipoacústicos, limitados físicos motores y trastornos de conductas. “A pesar de los innegables logros de la ciencia en el campo de la Medicina, especialmente de la Genética Médica; al mundo siguen, y seguirán llegando por mucho tiempo, niños no tan sanos y fuertes como el que esperábamos, pero tan seres humanos como el más perfectamente dotado¨. (Fernández Nieves, 2007)

Atender a dichas personas en sus propias comunidades les brinda la posibilidad de interactuar primeramente en su ámbito social más cercano y desarrollar sus potencialidades para luego hacer frente con mayor competencia a las exigencias del mundo en que vivimos.

El desarrollo comunitario sobre la base de la autogestión requiere, como condición indispensable, de la participación de todos los que habitan en el asentamiento. No es

posible hablar de trabajo, ni de desarrollo comunitario, sin tener presente la participación como uno de los pilares fundamentales en los que se asienta el progreso.

Para aspirar a que la actividad física adaptada a las necesidades de diferentes poblaciones especiales se desarrolle con éxito solo es posible cuando, además, del recurso humano, también se cuenta con los medios materiales mínimo necesarios para que estos pongan de manifiestos todas sus potencialidades físicas y motrices.

Según Benítez J. (2004) “la actividad deportiva constituye el punto de encuentro entre el programa y el practicante, las instalaciones deportivas y los espacios deportivos conforman el punto de encuentro donde se hace realidad esa actividad deportiva”.

Por su parte el referido autor considera que los implementos deportivos son los componentes de diversas apariencias y dimensiones reglamentarias en correspondencia con la actividad físico deportiva donde se utilice, se plantea que requiere de una calidad de fabricación determinada y se emplea como medio para el logro de objetivos y tareas propuestas. Los implementos deportivos están considerados como el segundo aspecto material de vital importancia en el campo de las actividades físicas adaptadas, sin ellos sería imposible estas acciones.

Considerando lo anterior se imponen proyecciones que tengan en cuenta alternativas estratégicas en todas las esferas de la vida social y particularmente para personas con discapacidad, como una de las manifestaciones que mayor impacto, presenta en la contemporaneidad.

La actividad física adaptada incluye una serie de actividades físicas planeadas para personas con problemas de aprendizaje, resultante de deficiencias motoras, mentales o sensoriales; planeadas con el propósito de rehabilitar, capacitar, poner remedio, prevenir y desarrollar físicamente; modificadas con la finalidad de posibilitar la participación del discapacitado; diseñadas para modificar las capacidades motrices del individuo, procurando un desarrollo motor máximo y llevadas a cabo en instituciones docentes, hospitalarias o centros de rehabilitación que tienen por objetivo principal preparar al deportista minusválido para su integración posterior en las instituciones deportivas integradas.” (Rodríguez, 1993)

El deporte cobra una importante significación dentro de las actividades físicas para poblaciones especiales, para dirigir este proceso el profesor o activista comunitario

debe ser capaz de estimular la participación en las actividades, desarrollar cualidades volitivas, valores de convivencias y valores deportivos, por lo que es importante la pedagogía, la psicología y los contextos de formación del individuo desde el punto de vista social, espiritual y motivacional.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular es un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejora la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares y prevención de enfermedades. A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación. (Rivero, M. 2014)

Aspectos generales a tener en cuenta dentro de un proyecto para la planificación de actividades físicas para personas con discapacidad:

Cada experiencia en la comunidad es un proceso particular y único, es por ello que, paralelamente a la selección, organización y comprometimiento de los líderes locales, se debe diagnosticar, identificar y jerarquizar los problemas sobre los cuales se desea intervenir; definir los objetivos, las metas y las acciones para el éxito del proceso.

Por su carácter itinerante este tipo de proyecto no especifica datos cuantitativos sobre población y género, sino que interviene en comunidades cuyas personas con discapacidad presentan dificultades con la recreación y la falta de actividades que se desarrollan en el mismo. Se presenta en comunidades alejadas del centro de la ciudad donde la diferencia es notable por su situación periférica.

Para organizar la actividad física para personas con discapacidad, primeramente debe realizarse un diagnóstico para conocer las características generales y las potencialidades para cada actividad; para esto debe intervenir un grupo de personal calificado.

❖ Recomendaciones a tener en cuenta para:

Para discapacitados visuales: (Soto Rey, 2013)

- Las personas con discapacidad visual no suelen ser totales, suelen tener algún resto de visión, lo que debemos de tener en cuenta a la hora de diseñar los ejercicios e incluso el material a utilizar.
- Sensibilizar al resto de los compañeros.

- Reconocer el espacio de juego o aula previamente a la práctica. Donde están las salidas, asientos, bancos, el centro del aula, lugar donde se coloca el profesor para suministrar la información, origen del sonido o la música si se utiliza, etc.
- Para delimitar el espacio, pueden utilizarse líneas con volumen (cuerdas cubiertas con cinta adhesiva) para delimitar el espacio.
- Siempre realizar las actividades en el mismo lugar.
- Conocer y reconocer el material.
- No obstaculizar los lugares de paso y las salidas.
- Promover actividades donde la percepción táctil y auditiva esté presente.
- Aumentar explicaciones orales. No gritar, citar siempre su nombre antes de dirigirnos a él/ella.
- Sustituir "Ahí" por "a tu derecha", ser más concreto.
- Algún compañero debe hacer de apoyo o "guía", no rotarlo diariamente.
- Antes de las ejecuciones, colocar bien al alumno y explicar los desplazamientos a realizar. Seguramente sea necesario recorrerlo previamente o manipular físicamente al alumno en el trabajo técnico o en diferentes evoluciones (como las habilidades gimnásticas).
    - Saltos y carreras: debe marcarse la dirección a seguir previamente con los brazos. El guía al final del trayecto (como por ejemplo, al final del foso de longitud).
    - Carreras largas: el guía acompaña al alumno.
    - El compañero o guía siempre debe hablar o mantener un leve contacto (codo, cuerda, etc.).
    - Materiales: balones con cascabeles, cuerdas de acompañamiento, materiales grandes, colores contrastados, petos de colores llamativos, cintas adhesivas en el suelo de colores o con volumen.

<u>Para discapacitados auditivos:</u>

- El alumno debe tener una buena visibilidad de la cara del profesor (no pasearse ni taparse la cara) y a ser posible leerle los labios.
- Utilizar otros recursos (dibujo, imágenes, tacto, etc.).
- Proporcionar información previa y documentación antes de iniciar la actividad.

- Dar por escrito o explicar de forma visual cualquier norma o regla.
- Controlar la atención con diferentes señales medianteayudas visuales (pizarras, graficas, dibujos, imágenes, esquemas, etc.)
- No utilizar señales acústicas, sino gestuales y visuales.
- Ser expresivo explicando sin exagerar el gesto ni muy rápido ni tampoco muy lento. Utilizar un tono de voz natural y normal, sin gritar.
- Utilizar frases cortas y simples. Comprobar y chequear la comprensión del alumno o deportista.
- Colocar al alumno o deportista sordo cerca de aquel que habla.
- Importancia de los juegos colectivos para fomentar su integración en la sociedad.
- Crear un clima en el grupo de colaboración y acercamiento para que todos se sientan comprometidos en una misma dinámica.

Capacitación a líderes comunitarios, profesores de Educación física y personal involucrado.

No es menos cierto que para lograr efectividad en los objetivos previstos se hace necesario capacitar a todo el personal que pretende involucrarse en el proyecto, para lo cual se pretende desarrollar una serie de acciones (o actividades de capacitación según se solicite) relacionados con la temática. A continuación se presenta la propuesta del Plan de estudios para el desarrollo coherente de estas actividades:

Acciones de capacitación:

No	Temas fundamentales
1	Fundamentos teóricos y metodológicos de la Actividad física adaptada en entornos saludables.
2	Indicaciones metodológicas para la organización de Actividades Culturales en la comunidad con enfoque medioambientalista.
3	Estudios socioculturales en comunidades como diagnóstico para implementar actividades en entornos saludables.
4	Primeros auxilios y salvamento como requisito indispensable para organizar actividades físicas adaptadas en entornos saludables.
5	Evaluación de impacto de actividades comunitarias.

CONCLUSIONES

- El proyecto tiene carácter itinerante, no especifica datos cuantitativos sobre población y género, sino que interviene en comunidades que presentan dificultades con la recreación y la falta de actividades que se desarrollan en el mismo. Se presenta en comunidades alejadas del centro de la ciudad donde la diferencia es notable por su situación periférica.
- La introducción de nuevas proyecciones estratégicas que den respuesta a un problema que incuestionablemente está llamado a agravarse y no a solucionarse, constituyen hoy una necesidad impostergable de la actividad física adaptada a las diferentes poblaciones especiales, a lo cual no escapa nuestro territorio.
- La búsqueda de alternativas para la práctica de deportiva, que conlleven a un mejoramiento de la vida y la salud de personas con discapacidad, de manera que puedan manifestar su potencial, así como una utilización más racional de los recursos materiales y de la infraestructura, constituyen hoy una necesidad social impostergable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benítez Llanez, J. I. (2004). Espacios para la Actividad Físico deportiva. Editorial deportes. Ciudad de La Habana.

Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar.Barcelona:INDE. Disponible en: https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3703/mod_resource/content/0/TEMA3Ide-11-12.pdf

Fernández Nieves, Y. (2007).Prevención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE). Fundamentos teórico básicos de la atención prenatal y temprana. Editorial Deportes.

García de Mingo, J. A. (2004).El deporte adaptado en el ámbito escolar. Madrid. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2044637.pdf

García, E. R.; S. M. Berrío Sánchez y O. Quesada Jova. (2017). La Educación Física Adaptada en escolares con discapacidad intelectual: una necesidad pedagógica. Educación y Sociedad. Vol. 15, No.2, Mayo-Agosto de 2017.

Le Boulch, J. (1996). La educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona:Paidós.

Rivero Gutiérrez, M. (2014). El Deporte Adaptado. Una mirada hacia un mundo mejor. Universidad de Matanzas, sede “Camilo Cienfuegos”, Matanzas, Cuba. CD de Monografías.

Rodríguez, C. (1993). Minusvalía, deporte adaptado y actividades físicas: conceptos, antecedentes y problemática actual en Deporte Adaptado. La Laguna: Escuela Canaria del Deporte.

Soto Rey, J. (2013).El deporte para personas con discapacidad sensorial y su adaptación en el aula de Educación Física”. Centro de Estudio sobre Deporte inclusivo. Valladolid.

AFIDE 2019

Actividad física grupal en la recuperación motora de niños con parálisis cerebral espástica

Physical activity in the motor recover of the children with spastic brain palsy

Dra. MsC. Bárbara Yumila Noa Pelier
Lic. Anaysa Álvarez Ortiz,

RESUMEN

La actividad física forma parte importante de la rehabilitación de los pacientes con afectaciones neurológicas. En nuestro país, el Centro Internacional de Restauración Neurológica, lleva a cabo una modalidad de rehabilitación que se aplica de forma multifactorial e intensiva, llevándose a cabo un protocolo sobre el Control Motor de niños con diagnóstico de Parálisis cerebral de tipo Diparesia Espástica que realizan el Programa de Restauración Neurológica en la clínica de Neuropediatría. El trabajo pretende determinar la influencia del Control Motor en la recuperación de la función motora de los niños con Parálisis Cerebral de tipo Disparesia Espástica. Se realizaron búsquedas electrónicas y en bibliotecas de revistas médicas nacionales y extranjeras indexadas en Scielo, Imbiomed y Pubmed; en un horizonte de 10 años en idioma español e inglés, así como revisiones de tesis de terminación de estudios y libros de textos con información relacionada con actividad física en la recuperación del control motor en niños con parálisis cerebral a tipo disparesia espástica. El Control Motor influye positivamente en la recuperación de la función motora de niños con Parálisis Cerebral Espástica.

Palabras clave: Parálisis Cerebral, lesión estática del sistema nervioso central, disparesia espástica, ejercicio físico.

ABSTRACT

The rehabilitation of the patients with neurologicals diseases it's define as a treatment group through a incapacity persons puting in a mind, physical, ocupational and work conditions of develop in the most possible normal in his social enviroment.In our country, The International Neurological Restore Center (CIREN), It center lead a rehabilitation form and it apply of a multifactor an intensive way, We made a protocol about the motor control in children with brain paralysis of the kind spastic and partial paralysis of the four members more increse in the upper members, this patients realize the neurological restore program in the clinical neuropaediatrics. This work pretend to

determinate the influence in the spastic and partial paralysis of the four members more increse in the upper members in motor function in the children with brain paralysis. It has been checked systematically through electronic search and in libraries which have foreign and national magazines indexed in Scielo, Imbiomed and Pubmed within the space of ten years in Spanish and English languages, as well as these check of ending studies and text books with information related to the use of physical exercise during rehabilitation of children who suffer from cerebral palsy. Motor control has a positive influence during the physical rehabilitation of children who suffers from cerebral palsy.
Keywords: brain palsy, motor control, physical exercise.

INTRODUCCIÓN

Las posibilidades de regeneración del Sistema Nervioso (SN) han constituido un objeto de estudio para los neurocientíficos de diversas partes del mundo, dada la realidad que presentan los millones de enfermos con afecciones del SN, para los cuales no existen opciones terapéuticas; pero se han mantenido vigentes las motivaciones generadoras de innumerables caminos investigativos, que en la actualidad convergen en un nuevo campo: la Neurorrehabilitación[1]. La rehabilitación de los pacientes con afectaciones neurológicas se define como un conjunto de tratamientos, mediante el cual una persona incapacitada se coloca mental, física, ocupacional y laboralmente en condiciones de desenvolverse lo más normalmente posible en su medio social[2]. Su aplicación abarca un campo muy amplio que comprende tanto la atención médica especializada, como la terapia psicológica, ocupacional y la rehabilitación física[3].

El empleo de los medios de la Cultura Física, con fines terapéuticos data de épocas antiguas. En relación con esto son muy conocidos los trabajos de muchos médicos donde en aquel entonces se indicaban determinadas actividades físicas, obteniendo saldos positivos con este tipo de tratamiento[4]. Entre los medios de la Cultura Física, los ejercicios son los que se emplean con mayor frecuencia con fines terapéuticos. Esto se debe a la significación biológica que tiene el trabajo muscular en la vida del hombre[5]. La actividad física, intensifica las reacciones de defensa del organismo durante la enfermedad, previene las complicaciones y contribuye al desarrollo de los mecanismos compensadores[6]. Además, influye favorablemente en la psiquis

del hombre, fortalece sus cualidades volitivas y la esfera emocional por lo que la actividad física interviene sobre los mecanismos reguladores alterados, contribuye al equilibrio entre los diferentes sistemas del organismo, mejora la aferenciación propioceptiva, contribuye a normalizar la actividad cortical y las interrelaciones motoras viscerales, así como equilibra la correlación entre los sistemas de señales[7].Todo lo cual contribuye a eliminar los principales síntomas de la afección.

En el entorno médico, la rehabilitación, es el conjunto de métodos que tiene por finalidad la recuperación de una actividad o función perdida o disminuida por traumatismo o enfermedad4.

DESARROLLO

La estrategia de búsqueda para la realización de esta investigación se desarrolló accediendo al Localizador de Información en Salud (LIS) ubicado en el portal de Medicina de Rehabilitación Cubana en Infomed. Se realizó una revisión sistemática, mediante búsqueda electrónica y en bibliotecas de revistas médicas nacionales y extranjeras indexadas en Scielo, Imbiomed y Pubmed; en un horizonte de 10 años en idioma español e inglés. Además se revisaron tesis de terminación de estudios y libros de textos donde se hayan publicado información relacionada con la influencia del ejercicio físico en la recuperación de la función motora de los niños con Parálisis Cerebral de tipo Diparesia Espástica. Para la búsqueda se utilizaron como palabras claves: lesión estática del sistema nervioso central, diparesia espástica, ejercicio físico.

Lesiones estáticas, son aquellas afecciones que generalmente no evidencian antecedentes familiares positivos a enfermedades neurohereditarias y/o heredo-degenerativas, con evidentes noxas pre, peri y postnatales, anormalidades del examen neurológico desde el nacimiento o poco después de este y con un perfil clínico evolutivo estable o hacia la mejoría[16]. Dentro de ellas se encuentran:

1. Parálisis Cerebral:

Trastornos neurológicos crónicos pero no necesariamente invariable, predominantemente motor, originado por un cerebro inmaduro[17].

2. Retraso mental:

El retraso mental (también conocido como deficiencia mental) es una afección que se diagnostica antes de los 18 años de edad y supone que el individuo que lo padece presenta un funcionamiento intelectual que se ubica por debajo del promedio. El retardo mental está formado por una serie de trastornos de naturaleza psicológica,

biológica o social, que determinan una carencia de las habilidades necesarias para la vida cotidiana[18].

3. Epilepsia y Síndromes epilépticos:

Es una afección crónica de etiología diversa, caracterizada por crisis recurrentes debido a descargas excesivas de las neuronas cerebrales asociadas a trastornos psíquicos característicos y en algunos casos a la disminución de las capacidades intelectuales[19].

4. Trastornos Neurosensoriales:

Predomina un déficit sensorial y están afectados uno o más órganos de los sentidos, por ejemplo: débiles visuales y ciegos, sordos e hipoacúsicos[19].

Definición I:

(American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine) La PC describe un grupo de alteraciones del movimiento y la postura, con limitación de la actividad muscular, atribuida a un problema no progresivo ocurrido durante el desarrollo fetal o en el cerebro infantil. Las alteraciones motoras de la PC se acompañan de problemas de sensibilidad, conocimiento, comunicación, percepción y en ocasiones problemas de convulsiones[20].

Definición II:

La PC abarca un conjunto de trastornos crónicos debido a una lesión o defecto en el desarrollo del cerebro inmaduro (Trastorno neuromotor). Para poder hablar de PC, la lesión tiene que ocurrir en el período comprendido entre los primeros días de gestación y los 3 a 5 años de vida. El término **Parálisis** hace referencia a una debilidad o problema en la utilización de los músculos, que se manifiesta con alteraciones en el control del movimiento, el tono muscular y la postura. Mientras que el término **Cerebral** quiere resaltar que la causa de la PC radica en una lesión (herida y posterior cicatriz) en las áreas motoras del cerebro que controlan el movimiento y la postura. La PC puede sobrevenir antes del nacimiento por factores perinatales, durante el parto (anoxia o falta de oxígeno en el cerebro, bajo peso al nacer, comprensión de la cabeza, etc.) o con posterioridad, por factores postnatales (anoxia, traumatismos, infecciones, etc.)[21].

Aunque la PC haya sido predominantemente considerada como una condición patológica, que ocurre durante la infancia, su efecto continúa durante la vida adulta, de ahí la importancia de la rehabilitación física y motora continua para mejorar la calidad de vida de los pacientes que la padecen[21].

Rehabilitación es una palabra del siglo XX. Al principio significaba restauración, después se hizo sinónimo de práctica de buena medicina. En el campo de la Medicina Física se emplea para denominar cualquier tratamiento físico y sobre todo ejercicios terapéuticos[22]**.**

El concepto de rehabilitación, en su sentido más amplio, incluye los procesos patológicos y traumáticos. De hecho, todo individuo con alguna afección aspira a su rehabilitación, lo que en muchos casos se logra con tratamiento médico, y en otros con el empleo de las técnicas y procedimientos especializados de otras ramas de la ciencia afines a la medicina; como la terapia física, defectología y logopedia por solo señalar algunas[22]**.**

El objetivo de la rehabilitación es lograr un rápido retorno al estilo de vida normal o lo más semejante al que el individuo tenía, previo a su enfermedad, que le permita cumplir un rol satisfactorio en la sociedad, incorporándose a una vida activa y productiva, por lo que se decidió realizar la presente revisión.

Plasticidad Neuronal.

La neuroplasticidad o plasticidad sináptica, es comprendida como la capacidad de las neuronas de restablecer sus diferentes conexiones cuando reciben estímulos de forma continua y mantenida, y tras haber sufrido una lesión, es definida como "la propiedad que emerge de la naturaleza y funcionamiento de las neuronas cuando estas establecen comunicación, y que modula la percepción de los estímulos con el medio, tanto los que entran como los que salen". Esta dinámica deja una huella al tiempo que modifica la eficacia de la transferencia de la información a nivel de los elementos más finos del sistema[23].

La Organización Mundial de la Salud (1982) define el término neuroplasticidad como la capacidad de las células del sistema nervioso para regenerarse anatómica y funcionalmente, después de estar sujetas a influencias patológicas ambientales o del desarrollo, incluyendo traumatismos y enfermedades[24].

La plasticidad cerebral es la adaptación funcional del sistema nervioso central para minimizar los efectos de las alteraciones estructurales o fisiológicas, sin importar la causa originaria. Ello es posible gracias a la capacidad que tiene el SN para experimentar cambios estructurales-funcionales detonados por influencias endógenas o exógenas, las cuales pueden ocurrir en cualquier momento de la vida[25].

La capacidad del cerebro para adaptarse y compensar los efectos de la lesión, aunque solo sea de forma parcial, esmayor en los primeros años de vida que en la etapa

adulta[26]. Los mecanismos por los que se llevan a cabo los fenómenos de plasticidad son histológicos, bioquímicos y fisiológicos, tras los cuales el sujeto va experimentando una mejoría funcional-clínica, observándose una recuperación paulatina de las funciones perdidas[27].

Las lesiones tempranas de las estructuras nerviosas o la privación de la estimulación sensorial, procedente del ambiente, pueden afectar la maduración neuropsicológica, por lo que aprovechar la plasticidad neuronal, en estadios precoces, es decisivo para optimizar el desarrollo posterior[4]. Así, la eficacia de los programas de atención temprana se basa, por una parte, en la precocidad de la intervención, y por otra, en la consecución de un diagnóstico precoz de los problemas o patologías que van a derivar en patología de neurodesarrollo posterior, y cuya presencia define las poblaciones de riesgo subsidiarias de aplicación de programas de atencióntemprana[28]. El diagnóstico precoz permite iniciar un trabajo de forma temprana, y por tanto más eficaz, puesto que la capacidad de asimilar e integrar nuevas experiencias es mucho mayor en etapas precoces del desarrollo, gracias a la posibilidad de aumentarlas interconexiones neuronales, en respuesta a ambientes enriquecidos con estímulos debidamente programados[29].

Por ello, la aplicación de los programas de trabajo con el niño de riesgo no es arbitraria, sino que cumple dos condiciones: es sistemática, en cuanto a la adecuación del programa a su edad de desarrollo y a las expectativas reales que determinemos para cada niño en particular; y es secuencial, puesto que cada etapa superada es punto de apoyo necesario para iniciar la siguiente[30].

Los mecanismos por los cuales la intervención temprana ejerce su efecto, y las orientaciones teóricas que sustentan su aplicación práctica, han venido clarificándose a través de las neurociencias y son recogidas, por lo que se denomina “neurología evolutiva”[31]. Su comprensión pasa por conocer la anatomía funcional del cerebro, su organización, la relación entre las diversas áreas y niveles, y la naturaleza intrínseca de las respuestas generadas y cómo éstas, siguiendo un programa de trabajo y estimulación secuencial, son capaces de establecer cambios estables en la organización cerebral que permiten la adquisición de funciones no desarrolladas o la maduración de las mismas[32].

En los últimos años, las líneas experimentales de las neurociencias, tanto en animales como en humanos, se han encaminado a desvelar los mecanismos por los cuales el cerebro se va construyendo en un continuo en el tiempo, acomodándose a las

diferentes etapas de desarrollo, permitiendo el aprendizaje y la recuperación funcional tras lesiones de distinta naturaleza[33].

En general, y básicamente, los mecanismos responsables de los fenómenos plásticos para las diferentes funciones y en las distintas áreas de la corteza motora, somestésico y las redes relacionadas con la cognición y el lenguaje, son los mismos. Sin embargo, existen investigaciones al respecto que inducen a pensar que el fenómeno de plasticidad neuronal y reorganización funcional es mucho más complejo y muestra particularidades según el área y función interesada[34].

La plasticidad de las estructuras nerviosas es un hecho evidente y es la base teórica que respalda la intervención precoz conprogramas de atención temprana. Es evidente que muchos niños afectados por patologías neurológicas logran un desarrollo aceptable a pesar de la existencia de factores de riesgo y mal pronóstico asociados a su patología[14]. En muchas ocasiones, el daño estructural apreciable en la neuroimagen o los resultados de los test predictivos iniciales no necesariamente se relacionan con el resultado y pronóstico final. Existe evidencia acerca de la influencia que sobre la plasticidad cerebral tiene la estimulación, pero no se conoce exactamente qué ocurre en el cerebro humano[35]. Están implicados en la plasticidad cerebral tantos factores externos (la calidad de la rehabilitación y trabajo ofertados), como los propios de la ecología del niño (percepción de su enfermedad y ambiente familiar que lo rodea, factores demográficos, diversos ámbitos: motor, lingüístico, cognitivo, sensorial)[36].

Recuperación motora

La estructura de la corteza cerebral está cambiando continuamente en respuesta al entrenamiento, las adquisiciones conductuales y motoras[37].

La construcción de mapas funcionales de áreas motoras con TMS mediante la estimulación de puntos sobre el cuero cabelludo para la activación de un músculo determinado y su correlación con los hallazgos en RMf y PET, ha posibilitado la comprensión de la forma en que la corteza motora y somatomotora se adapta y cambia en respuesta a las lesiones y a la intervención terapéutica[38].

Recuperación sensorial

Los cambios plásticos no se limitan únicamente a la corteza motora, sino que tienen lugar en otros sistemas. Vamos a analizar qué ocurre cuando se lesionan las vías o la corteza cerebral responsable de procesar la información sensorial, como la visión y la audición involucradas en el acceso y la internalización de la información procedente del medio, básica para lograr un desarrollo neurológico y neuropsicológico adecuados.

El Control Motor (CM) como herramienta en la rehabilitación de niños con PC. La organización del sistema nervioso para controlar y coordinar la función neuromuscular es una cuestión muy discutida y todavía sin resolver; se trata de un sistema extraordinariamente complicado, con mayor capacidad que la computadora más compleja, lo que hace que todas las hipótesis sobre conciencia, proceso de pensamiento, planificación motora y ejecución motora sean imposibles de verificar. En este proceso de organización tan complejo están implicadas muchas estructuras del sistema nervioso como son[38]:

- La corteza cerebral, que actúa inhibiendo o excitando a los niveles inferiores.

- El sistema extrapiramidal (cerebelo, ganglios basales, núcleos del tronco del encéfalo, etc.), que se encarga de la integración de los componentes de la excitación y de la inhibición y, por repetición, hacerlos automáticos.

- La vía piramidal corticoespinal que se utiliza para excitar de forma repetida la actividad deseada.

- Los reflejos espinales básicos que son el fundamento de toda función motora.

- La retroalimentación sensitiva.

La consciencia, la iniciación y la coordinación de la función neuromuscular se originan en regiones subcorticales del prosencéfalo. La vía extrapiramidal, mediante el mecanismo de integración de los componentes de la excitación y la inhibición, puede formar y desarrollar engramas de actividad que, mediante el aprendizaje, se harían automáticos y, a partir de ese momento, no necesitan del control voluntario siendo el nivel más alto de coordinación motora[37].

Es frecuente que, al referirnos a la función neuromuscular, se utilicen los términos de control y coordinación con significados diferentes y, a menudo, sin una distinción significativa fisiológicamente existen dos mecanismos diferentes de excitación neuromuscular, así que aplicaremos, de forma específica, estos dos términos para diferenciar estos mecanismos:

a) Control Motor es una actividad puramente excitatoria, a través de la vía piramidal corticoespinal, para lograr la contracción de un músculo aislado de forma voluntaria. b) Coordinación motora es una actividad neuromuscular compleja que necesita la integración de los ganglios basales del cerebro y los núcleos del tronco del encéfalo a través de la vía extrapiramidal, para excitar unos músculos e inhibir otros, en patrones y secuencias, para conseguir los movimientos funcionales del cuerpo[39]. Ya que a menudo en la literatura se

utilizan indistintamente los términos control motor y coordinación, y muchos de los modelos y teorías sobre su organización y aprendizaje son comunes, trataremos de definirlos por separado pero enfocándolos conjuntamente,tratando de resumir las bases anatomofisiológicas, su compleja organización y los mecanismos de aprendizaje[37].

Concepto: Definimos CM como la capacidad para activar, de forma voluntaria, una unidad motora o un pequeño número de unidades motoras de un músculo individual, es decir, el control consciente del movimiento de un músculo.

Este CM consciente se realiza a través de la excitación de la vía piramidal corticoespinal, desde la corteza motora 4 gamma del área de Brodmann, bajo control voluntario, activando unas pocas unidades motoras de un músculo único en el asta anterior de la médula, que provocaría la contracción aislada del músculo seleccionado; es una vía puramente de excitación, el control no tiene capacidad de inhibición, por consiguiente, el CM consciente de una actividad aislada solo se puede ejercer con el sujeto relajado y apoyado de manera adecuada, realizando la actividad débil y lentamente.

Si intentamos realizar la actividad deseada de forma rápida y contra resistencia, es decir, utilizando mucha fuerza, se produce una irradiación de los impulsos cerebrales a través de las sinapsis de las neuronas internupciales o interneuronas (situadas en la sustancia gris medular, los núcleos del tronco del encéfalo y la médula espinal) provocando la contracción simultánea de otros músculos. Es una vía limitada a la vigilancia de un músculo o de un movimiento a la vez y además la atención puede trasladarse desde el control de una actividad al control de otra, solo a una velocidad de 2 a 3 veces por segundo[40].

La corteza motora es la encargada de crear las señales bajo nuestro control voluntario que provocarían la contracción muscular. Está dividida en tres sub áreas distintas, cada una de las cuales tiene su propia representación topográfica de todos los grupos musculares: la corteza motora primaria, el área premotora y el área motora suplementaria[37].

Mediante estimulación eléctrica u observación de la pérdida de función motora secundaria a lesiones en áreas corticales determinadas, se han localizado las zonas topográficas de los diferentes músculos y las zonas motoras altamente especializadas. Así, la representación de las diferentes áreas musculares del cuerpo se encuentran en la corteza primaria, expuestas gráficamente por Penfield y Ramussen, mientras que las funciones altamente especializadas se sitúan sobre todo en las áreas premotoras[41-44].

Según la hipótesis de Ferrier, las neuronas de la corteza precentral contienen patrones de actividad y cada neurona o grupo de neuronas produce un patrón coordinado de actuación. Pero parece ser que lo que ocurre al estimular la corteza motora, es la liberación de una excitación de los centros supraespinales que, a su vez, actúan sobre los niveles espinales; esta interacción entre los diferentes niveles (corteza motora, nivel supraespinal y reflejos espinales) es lo que nos indica que la coordinación es un sistema mucho más complejo, que implica a otros muchos sistemas además de la corteza motora[45-47].

CONCLUSIONES

El Control Motor influye positivamente en la recuperación de la función motora de niños con Parálisis Cerebral Espástica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thompson, A. J. Principles of neurorehabilitation and its application to chronic neurological disorders. 2007. Rev. NeurolSupl, 1-8.

2. Castaño,J. Plasticidad neuronal y bases científicas de la neurohabilitación. 2002. RevNeurol; 34 (Supl 1), 130-135.

3. Holliday, R.C; Ballinger, C.;Playford, E.D. Goal setting in neurological rehabilitation: patient's perspectives. 2007. Rev DevDisabil Rehab29, 389-94.

4. Johnston M. V. Plasticity in the developing brain: implications for rehabilitation. 2009. DevDisabilRev. 94-101.

5. Doménech, J.A; García-Aymerich, V.; Juste, J.; Ortiz, A. Rehabilitaciónmotora. 2002. Rev. Neurol 34 (Supl 1), 148-50.

6. Niemeier, J.; Karol, R. Therapists' guide to overcoming grief and loss after brain injury. 2011. New York; Oxford University Press.

7. Judd, D; Wilson S.L. Psychotherapy with brain injury survivors: an investigation of the challenges encountered by clinicians and their modifications to therapeutic practice. 2005. Brain Inj; 19, 437-49.
8. Bangash, A.S; Hanafi, M.Z; Idrees, R.; Zehra, N. Risk factors and types of cerebral palsy. 2014. J Pak Med Assoc.
9. Martin, A.; Abogunrin, S.; Kurth, H.; Dinet, J. Epidemiological, humanistic and economic burden of illness of lower limb spasticity in adults: a systematic review. 2014. Neuropsychiatr Dis Treat. Jan 23; 111-122.
10. Smithers-Sheedy, H.;Badawi, N.; Blair, E.; Cans, C.;Himmelmann, K.;Krägeloh-Mann, I.; McIntyre, S.;Slee, J.;Uldall, P.; Watson, L.; Wilson, M. What constitutes cerebral palsy in the twenty-first century? 2014. Dev Med Child Neurol. Apr. 323-8.
11. Colver, A.;Fairhurst, C.;Pharoah, P.O.; Cerebral palsy. 2014. Lancet. Apr. 383(9924):1240-9.
12. Elitt, C.M.; Rosenberg, P.A. The challenge of understanding cerebral white matter injury in the premature infant. 2014. Neuroscience. May. 341-8.
13. Morton, J.F.; Brownlee, M.; McFadyen, A.K. The effects of progressive resistance training for children with cerebral palsy. 2005. ClinRehabil. May. 283-9.
14. Kulak, W.; Sobaniec, W.; Bockowski, L.; Solowiej, E.; Smigielska-Kuzia, J.; Artemowicz, B.; Sendrowski, K. Neurophysiologic studies of brain plasticity in children with cerebral palsy. 2005.RoczAkad Med Bialymst.Suppl 1. 74-7
15. Morgan, C.; Novak, I.; Badawi, N. Enriched environments and motor outcomes in cerebral palsy: systematic review and meta-analysis. 2013. Pediatrics. Sep. 735-46.
16. Mansvelder, H.D.; Van Ooyen, A.; Meredith, R.M.; Development of dendritic tonic GABAergic inhibition regulates excitability and plasticity in CA1 pyramidal neurons. J Neurophysiol. Apr.
17. Guan, J.S.; Xie, H.; Ding, X. The role of epigenetic regulation in learning and memory. 2014. Exp Neurol. May. 147-52.
18. Guigon, E.; Baraduc, P.; Oesmurget, M. Computacional motor control: redundancy and invariance. 2007. JNeurophysiol. 331-47.
19. Hagberg, B.; Hagberg, G.; Olow, I. The changing panorama of cerebral palsy in Sweden. 1984. ActaPaediatrScand 433-40.
20. Pasqualotto, A.; Taya, S.; Proulx, M.J. Sensory deprivation: visual experience alters the mental number line. 2014. Behav Brain Res. Mar. 261:110.
21. Peruzzotti-Jametti, L.; Donegá, M.; Giusto, E.; Mallucci, G.; Marchetti, B.; Pluchino, S. The role of the immune system in central nervous system plasticity after acute injury. 2014. Neuroscience. Apr 29. 339-42.
22. Díaz Márquez R, Díaz Capote R, Sarduy Sánchez I. Valores humanos y éticos en la rehabilitación de pacientes con afecciones neurológicas. Revista Digital - Buenos Aires [Internet] 2006 [citado 2018 22 Mar]; 11(95): aprox. 5 p. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd95/neuro.htm
23. Hernández-Muela, S.; Mulas, F., Mattos, L. Plasticidad neuronal funcional. 2004. RevNeurol 38. Supl 1.58-68.
24. Himmelmann, K.; Uvebrant, P. The panorama of cerebral palsy in Sweden. XI. Changing patterns in the birth-year period 2003-2006. 2014. ActaPaediatr. Jun; 618-24.

25. Holliday, R.C; Ballinger, C.;Playford, E.D. Goal setting in neurological rehabilitation: patient's perspectives. 2007. Rev DevDisabil Rehab29, 389-94.
26. Huang, S.; Rozas, C.; Treviño, M.; Contreras, J.; Yang, S.; Song, L.; Yoshioka, T.; Lee, H. K.; Kirkwood, A. Associative hebbian synaptic plasticity in primate visual cortex. 2014. J Neurosci. May. 7575-9.
27. James, S.; Ziviani, J.; Boyd, R. A systematic review of activities of daily living measures for children and adolescents with cerebral palsy. 2014. Dev Med Child Neurol. Mar. 233-44.
28. Judd, D; Wilson S.L. Psychotherapy with brain injury survivors: an investigation of the challenges encountered by clinicians and their modifications to therapeutic practice. 2005. Brain Inj; 19, 437-49.
29. Kalia, M. Brain development: anatomy, connectivity, adaptive plasticity, and toxicity. 2008. Metabolism. Suppl 2; 2-5.
30. Kandel, E.R.; Schwartz, J.H.; Jessell, T.M. Principios de neurociencias. 2001. Madrid: McGraw-Hill.
31. Kavcic, A.; Vodusek, D.B. The definition of cerebral palsy. 2008. April. Dev Med Child Neurol. Mar.240.
32. Keawutan, P.; Bell, K.; Davies, P.S.; Boyd, R.N. Systematic review of the relationship between habitual physical activity and motor capacity in children with cerebral palsy. 2014. Res DevDisabil. Jun.1301-9.
33. Kirton, A. Modeling developmental plasticity after perinatal stroke: defining central therapeutic targets in cerebral palsy. 2013. Pediatr Neurol. Feb. 81-94.
34. Krägeloh-Mann, I.; Cans, C. Plasticity in the developing brain: implications for rehabilitation. 2009. Brain Dev. Aug. 537-44.
35. Latash, M.L. Neurophysiological basis ofmovement. 1998. Windsor: Human Kinetics.
36. Le Métayer, M. Desarrollo del niño. Reeducación cerebro-motriz del niño pequeño. 1995. Barcelona: Masson. p 9-37.
37. Lima, M. A; Bernal-Cano, F.D; Clifford, B. Clinicaloutcome of long-termsurvivors of progressive multifocal leukoencephalopathy. 2010. J NeurolNeurosurg Psychiatry 81: 1288-1291.
38. López-Hidalgo M, SchummersJ.Cortical maps: a role for astrocytes? 2014. CurrOpinNeurobiol. Feb.176-8.
39. Tugui, R.D; Antonescu, D. Cerebral PalsyGait, ClinicalImportance. 2013. Medical (Buchar). Review. Sep; 388-393.
40. Urban, K.R.; Gao; W.J. Performance enhancement at the cost of potential brain plasticity: neural ramifications of nootropic drugs in the healthy developing brain. 2014. Front SystNeurosci. May 13. 8-38.
41. Viehweger, E. Importance of hip problems in daily activities for cerebral palsy patients. 2013. J Child Orthop. Nov. 401-406.
42. Wang, L.; Maffei, A. Inhibitory plasticity dictates the sign of plasticity at excitatory synapses. 2014. J Neurosci. Jan. 1083-9.
43. Weaver, K.E.; Richards, T.L.; Saenz, M.; Petropoulos, H. Fine I. Neurochemical changes within human early blind occipital cortex. 2013. Neuroscience. Nov. 222-33.

44. Wei, Y.; Tsigankov, D.; Koulakov, A. The molecular basis for the development of neural maps. 2013. Ann N Y Acad Sci. Dec. 44-60.
45. Steenbergen, B.; Jongbloed-Pereboom, M.; Spruijt, S.; Gordon, A.M. Impaired motor planning and motor imagery in children with unilateral spastic cerebral palsy: challenges for the future of pediatric rehabilitation. 2013. Dev Med Child Neurol. Nov. Suppl 4. 43-6.
46. Scimemi, A. Plasticity of GABA transporters: an unconventional route to shape inhibitory synaptic transmission. 2014. Front Cell Neurosci. May. 8-128.
47. Sharma, A.; Campbell, J.; Cardon, G. Developmental and cross-modal plasticity in deafness: Evidence from the P1 and N1 event related potentials in cochlear implanted children. 2014. Int J Psychophysiol. Apr 167-76.

AFIDE 2019

Capacidad física equilibrio en adultos mayores, municipio Cienfuegos

Jorge Luis Abreus Mora. jabreus@ucf.edu.cu, Facultad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Universidad de Cienfuegos, Cuba. Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Vivian Bárbara González Curbelo. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Cienfuegos, Cuba. Máster en Didáctica.

Ernesto Julio Bernal Valladares. Hospital Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima, Cuba, Licenciado. Especialista en Ciencias Informáticas.

Alexis Sebastián García Somodevilla. Hospital Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima, Cuba, Licenciado. Especialista en Gestión de la Información.

Resumen

La medición de las capacidades funcionales es fundamental para evaluar al adulto mayor. Objetivo del estudio: Determinar las relaciones de algunos indicadores del Test equilibrio avanzado de Fullerton y la edad, en adultos mayores activos, municipio Cienfuegos. El estudio exploratorio, descriptivo y transversal siguió el paradigma cuantitativo y utilizó como instrumento el Test de equilibrio avanzado de Fullerton. La población: 1391, en 12 Círculos de Abuelos. La muestra: 115 adultos mayores, reflejó una media de 70.3 años y ± 6.0 de desviación estándar. El grupo de edad más representado: 71-75 años con frecuencia 47 (40,9%), con predominio del sexo masculino, aproximadamente 16% por encima del femenino, diferencia no significativa (p= 0.092) en relación con los grupos de edades según el test Ji-Cuadrado de Pearson. Se utilizó la estadística no paramétrica, el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) y el coeficiente Gamma (γ) para establecer el grado, tipo de asociación, independencia y nivel de significación, en ambos coeficientes se trabajó al 95% de confianza. Se concluyó que las relaciones más significativas se manifestaron en el grupo 71-75 que se mostró cierto deterioro de la capacidad física equilibrio evidenciado en incapacidades para ejecutar determinadas acciones.

Palabras clave: balance postural, anciano

Summary:

The measurement of functional capacities is essential to evaluate the elderly. Objective of the study: To determine the relationships of some indicators of the advanced balance Test of Fullerton and age, in active older adults, Cienfuegos municipality. The exploratory, descriptive and cross-sectional study followed the

quantitative paradigm and used Fullerton's advanced equilibrium test as an instrument. The population: 1391, in 12 Circles of Grandparents. The sample: 115 older adults, reflected an average of 70.3 years and ± 6.0 standard deviation. The most represented age group: 71-75 years old with frequency 47 (40.9%), with predominance of male sex, approximately 16% over feminine, difference not significant (p = 0.092) in relation to age groups according to Pearson's Chi-Square test. We used non-parametric statistics, the Spearman correlation coefficient (ρ) and the Gamma coefficient (γ) to establish the degree, type of association, independence and level of significance, in both coefficients we worked at 95% confidence. It was concluded that the most significant relationships were manifested in group 71-75, which showed some deterioration of the physical capacity equilibrium evidenced in disabilities to perform certain actions.
Keywords: postural balance, elder

Introducción

Las alteraciones de la marcha y del equilibrio son la causa principal de las caídas, estas pueden prevenirse si se identifican los factores de riesgo de forma temprana. Por lo que, son necesarios métodos de valoración válidos y fiables para identificar el riesgo de caídas y sirvan, además, como herramienta para una futura intervención clínica (Sánchez, 2017).

Varios autores (Gafas, 2009; Romero & Espinosa, 2010), refieren el envejecimiento como un proceso dinámico y continuo de la materia, en función del tiempo, en el cual determinadas manifestaciones externas traducen cambios internos. También se producen modificaciones en el estado de salud, se alteran estructuras y se reducen las funciones de otras, aspectos que pueden favorecer la aparición de diferentes circunstancias de morbimortalidad en el adulto mayor (Baquero & Hurtado, 2011; Thuy, 2008).

Estos cambios se traducen en una insuficiencia de la capacidad funcional de los adultos mayores, determinada por una disminución progresiva de las capacidades físicas, que hace cada vez más difícil la adaptación a las exigencias del medio (Henriksson & Hirschfeld, 2005; Ronsky, Nigg, & Fisher, 1995; Sousa, 2009).

La medición de las capacidades funcionales es un componente fundamental en la evaluación del adulto mayor. Esta permite identificar a los ancianos que presentan algún grado de discapacidad (Ávila, Gray-Donald & Payette, 2006).

Una dificultad observada en diferentes estudios (Abreus, González & del Sol, 2016), es que analizan las condiciones en las que caen los ancianos o analizan la relación de la fuerza de las extremidades inferiores y el equilibrio, tanto estático como dinámico.

Otro estudio donde se evaluó el equilibrio de un grupo de adultos mayores, con las escalas de Fullerton y Tinetti Balance mostró que el 100 % de la población presenta riesgos de sufrir caídas por déficit del equilibrio estático o dinámico (Arboleda, 2012). Concretan en este estudio el evidente crecimiento demográfico del número de adultos mayores a nivel mundial, donde se produce una pérdida de las funciones músculo-esqueléticas, de los reflejos destinados al control postural encargados de modificar las estrategias de la marcha y del control motor (Arboleda, 2012).

No obstante, subsisten pendientes metodológicos que surgen de la falta de acuerdo por parte de sectores académicos, sobre protocolos unificados para evaluar elementos de las capacidades condicionales y coordinativas relacionadas con un estado saludable y de independencia funcional (Arboleda, 2012).

A diferencia de algunos estudios que abordan la temática (Henriksson et al., 2005; Ronsky et al., 1995; Sousa, 2009; Arboleda, 2012), en este, se profundiza en la capacidad física equilibrio con los diferentes grupos etarios para analizar las relaciones de dependencia de algunos indicadores.

Cuba, en América Latina, no está exenta de este problema, el avance acelerado de esta población posee índices elevados y la provincia de Cienfuegos alcanza proporciones altas, ubicándose en el Grupo III, con valores supriores al 15%, según el Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI) de Cuba (Centro, 2010). El desarrollo de programas y estrategias de salud centran sus propósitos en mejoras continuas de la calidad de vida de la población (Gafas, 2011).

Mediante la observación en los desempeños de los profesionales que laboran en los Círculos de Abuelos del municipio Cienfuegos, se pudo constatar que, a pesar de realizar intervenciones para aumentar las capacidades físicas en este grupo etario, poseen escaso dominio sobre las diferentes relaciones que pueden derivarse del análisis entre algunas variables. Estas incidencias pueden conllevar a una mala planificación, sobre todo si se desconoce cómo pueden interactuar estas variables en las diferentes estrategias de intervención.

Objetivo: Determinar las relaciones de algunos indicadores del test Escala de equilibrio avanzado de Fullerton y la edad, en adultos mayores activos de los Círculos de Abuelos del Combinado Deportivo # 5, municipio Cienfuegos.

Material y método

El estudio exploratorio, descriptivo y transversal, fue desarrollado en el Combinado Deportivo No 5, municipio Cienfuegos, desde septiembre a diciembre de 2017. La muestra de 115 adultos mayores se seleccionó mediante un muestreo aleatorio estratificado y representó 8,26% de la población, conformada esta última por 1391 adultos mayores de un universo de 4283. Los estratos los constituyeron todos los Círculos de Abuelos mencionados, con un promedio de 9 adultos mayores por cada uno de ellos.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión: mayor de 60 años, inscritos o pertenecer a algún Círculo de Abuelo del Combinado # 5, haber firmado el consentimiento informado para participar en las sesiones de evaluación mediante el test aplicado y como mínimo, cuatro semanas de actividad en el Círculo de Abuelo

Exclusión: Presentar en el momento de la valoración alguna de las contraindicaciones para la actividad física o incapacidad para realizar alguno de los indicadores del test.

Las variables generales de estudio fueron: edad, sexo y cuatro de los 10 ítems que conforman el test de Fullerton. Estos fueron establecidos como variables dependientes del estudio con el objetivo de ver su relación con la variable edad, escogida como variable independiente por presentar mayores potencialidades en la búsqueda de diferenciaciones en puntos de corte para los 65, 75 y 80 años.

Como instrumento de medición se utilizó el Test de equilibrio avanzado de Fullerton, (Rose, 2015), concebido para medir cambios en el equilibrio de adultos mayores con nivel funcional elevado.

Se desarrolló como medición alternativa para las limitaciones funcionales e incluyó ítems para identificar adultos mayores con alteraciones de los sistemas sensoriales.

La escala fue elegida por ser relativamente rápida y fácil de administrar, requerir poco equipo y, lo más importante, demostrar que es válida y confiable (Rose, Lucchese & Wiersma, 2006).

El procedimiento estadístico conllevó la realización del análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes de las variables diseñadas. Se comprobó la relación entre

las variables edad y sexo mediante test Ji-Cuadrado de Pearson y la normalidad de la muestra para elegir el procedimiento estadístico más adecuado.

Se aplicaron, de la estadística no paramétrica, el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) y el coeficiente Gamma (γ) para establecer el grado, tipo de asociación, independencia y nivel de significación de la edad respecto a los diferentes ítems del test, establecidos como variables de estudio, en ambos coeficientes se trabajó al 95% de confianza. Los resultados fueron expuestos mediante el uso de tablas y gráficas como principales recursos del lenguaje estadístico, utilizando para ello el paquete estadístico IBM®SPSS® Statistics, versión 21 y la suite ofimática Microsoft Excel Professional Plus 2013®.

Aspectos éticos de la investigación

Se obtuvo el consentimiento informado de: los decisores que trabajaron con los adultos mayores en el centro escogido para la investigación y adultos mayores incluidos en el estudio, por cuanto se solicitó colaboración voluntaria, garantizando que no se divulgaría información de carácter individual, además de explicar con claridad y sencillez los objetivos y alcance del estudio.

Desarrollo

La muestra seleccionada, 115 adultos mayores, reflejó una media de edad de 70.3 años y ± 6.0 de desviación estándar. El grupo de edad más representado fue el de 71-75 años con frecuencia 47, para un 40,9% de la muestra estudiada, con mayor aporte del sexo masculino como se observa en la Tabla 1, donde se distribuyen las frecuencias por grupos de edades y sexo. El grupo de edad de 60-65 años estuvo en segundo lugar, con una frecuencia de 32 para un 27,8% de la muestra. Estos dos grupos de edades concentran más de la mitad de la muestra estudiada: 68,7%.

El análisis del sexo arrojó una ligera diferencia a favor del sexo masculino con aproximadamente un 16% superior, aunque no es significativa (p= 0.092) en relación con los grupos de edades conformados según los resultados de la aplicación del test Ji-Cuadrado de Pearson. La muestra seleccionada no corresponde con una distribución normal de población como se observa en el Gráfico 1, donde aparece el histograma de distribución poblacional de la muestra de estudio seleccionada, por lo que, los análisis de las relaciones de las variables de estudio fueron del tipo no paramétrico.

Tabla 1: Distribución de frecuencias por grupos de edades y sexo de la muestra estudiada

Grupos de edades	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	F	%	F	%
60-65 años	16	23.9	16	33.3	32	27.8
66-70 años	12	17.9	6	12.5	18	15.7
71-75 años	29	43.3	18	37.5	47	40.9
76-80 años	3	4.5	6	12.5	9	7.8
Más de 80 años	7	10.4	2	4.2	9	7.8
Total	67	58.3	48	41.7	115	100

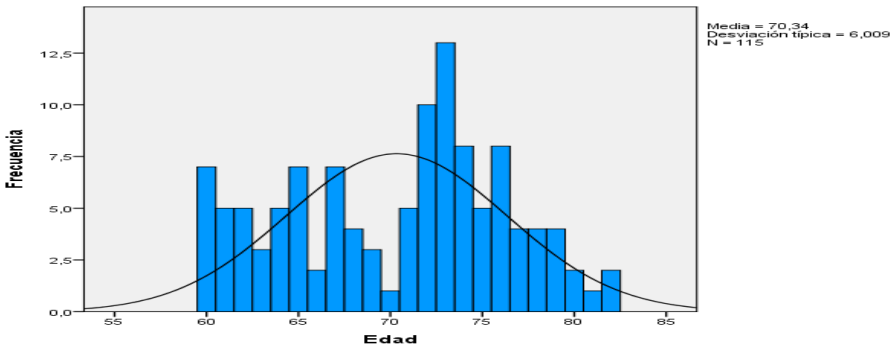


Gráfico 1: Histograma de distribución poblacional de la muestra de estudio seleccionada.

La aplicación del test de Fullerton reveló como resultados importantes los obtenidos en el ítem 1: Equilibrio en bipedestación con pies juntos y ojos cerrados. Como puede observarse en el Gráfico 2, de distribución de porcentajes, la capacidad física equilibrio en bipedestación con los ojos cerrados por más de 10 segundos y menos de 30 segundos, tiende a disminuir en el grupo de 66-70 años, respecto al de 60-65 años, en grupos etarios que no poseen una gran diferencia en cuanto a representantes.

Los grupos de 71-75 y 76-80 años evidencian un aumento lógico al manifestarse en grupos con mayor cantidad de representantes. Los representantes del grupo etario mayor de 80 años prácticamente en más del 85% lograron esta capacidad en mejores proporciones que el resto de los grupos etarios.

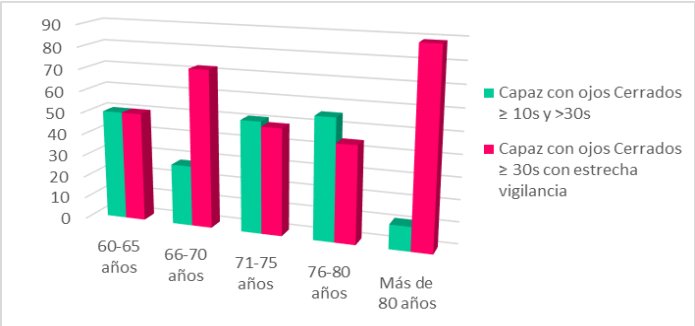


Gráfico 2: Distribución de porcentajes. Escala de equilibrio avanzado de Fullerton. Ítem No 1: Equilibrio en bipedestación con pies juntos y ojos cerrados.

Otro resultado importante en la aplicación del test se observó en el ítem 2: Estirarse hacia adelante con el brazo extendido para coger un objeto (lápiz) a la altura del hombro, tal y como se muestra en el Gráfico 3, de distribución de porcentajes: los adultos mayores estudiados, en más del 25% de los casos pudieron tomar el objeto sin mover los pies o bien mediante un paso, pero con supervisión.

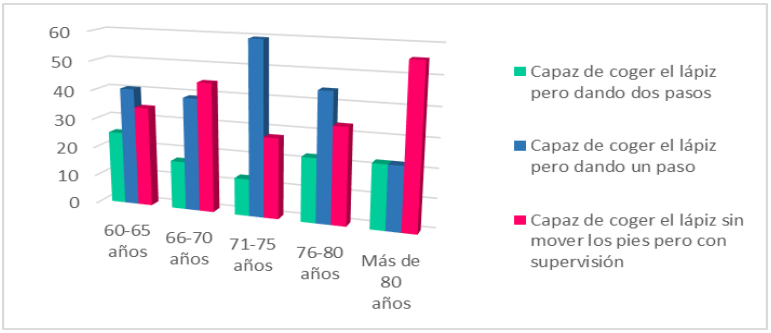


Gráfico 3: Distribución de porcentajes. Escala de equilibrio avanzado de Fullerton. Ítem No 2: Estirarse hacia adelante con el brazo extendido para coger un objeto (lápiz) a la altura del hombro.

Se manifestaron resultados importantes para la muestra estudiada en el ítem 5 del test (prueba de caminar con los pies en tándem). Los resultados porcentuales más altos se lograron en el grupo etario más representando: 71-75 años.

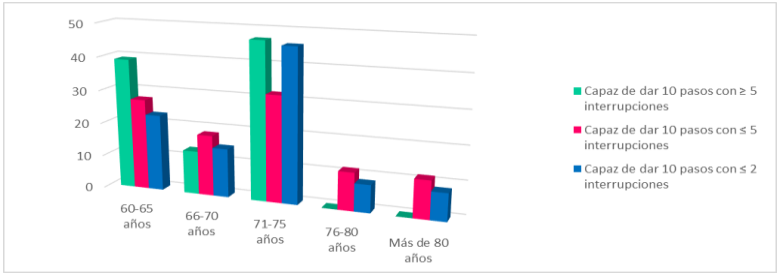


Gráfico 4: Distribución de porcentajes. Escala de equilibrio avanzado de Fullerton. Item No 5: Caminar con los pies en tándem.

Por último, el ítem No 10 mostró resultados significativos referido al control ortostático. Los valores más altos se concentraron en el grupo de 71-75 años, donde aproximadamente el 40% fue incapaz de mantener el equilibrio con menos de 2 pasos con o sin ayuda. Un poco más del 35% mantuvo el equilibrio erguido 1-2 pasos sin ayuda como se muestra en el Gráfico 5 de Distribución de porcentajes.

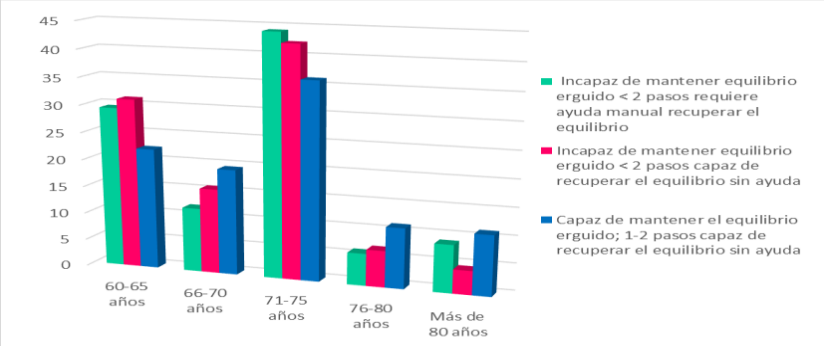


Gráfico 5: Distribución de porcentajes. Escala de equilibrio avanzado de Fullerton. Item No 10: Control ortostático reactivo

Las relaciones realizadas evidencian la importancia de la combinación de agilidad (comprende velocidad y coordinación) y equilibrio dinámico (mantenimiento de una estabilidad postural en movimiento) para tareas de movilidad comunes que requieren rápidas maniobras como subir o bajar escalones en tiempo y forma segura, así como responder con estabilidad tras un resbalón.

El control del equilibrio es uno de los principales requisitos para una buena movilidad. Los estudios indican que el desempeño en tareas de agilidad y equilibrio dinámico está relacionado con la velocidad de la marcha (González, 2006).

La utilización del Test de Fullerton, refuerza la importancia de esta prueba para abordar de modo más integral las múltiples dimensiones del equilibrio e identificar los problemas de equilibrio emergente en adultos mayores que funcionan mejor (Rose, et al., 2006).

En el ítem Equilibrio en bipedestación con pies juntos y ojos cerrados, los adultos mayores de 66-70 y 60-65 años, lograron realizar la prueba en más de 10 y menos de 30 segundos. Se considera que el aumento lógico en los grupos de 71-75 y 76-80 años, pudiera estar implicando: Debilidad en los aductores/abductores de la cadera, mal control del CDG e incorrecto empleo de las claves somatosensoriales (Rose, 2014).

Los resultados en los adultos mayores de más de 80 años que lograron mantener el equilibrio en bipedestación con los ojos cerrados por más de 30 segundos, con vigilancia estrecha, pudiera estar relacionado con el tiempo dedicado a las actividades físicas.

Conclusiones

Las relaciones más significativas se manifestaron en los grupos de 71-75 años donde se mostró cierto deterioro de la capacidad física equilibrio, evidenciado en incapacidades para ejecutar determinadas acciones.

Los grupos de adultos mayores que se mantienen físicamente activos a medida que envejecen, conservan, en consecuencia, un mayor nivel de su control ortostático, evidenciado en los grupos de más de 76 años.

La evaluación y detección inicial del estado de las estrategias que determinan la capacidad física equilibrio en los adultos mayores, facilita la identificación precoz de problemas de equilibrio, y contribuye a que el profesional de la cultura física desarrolle un programa de ejercicios para tratar las alteraciones identificadas en los sistemas que determinan esta capacidad.

Referencias bibliográficas

Abreus-Mora J, González-Curbelo V, del-Sol-Santiago F. (2016). Abordaje de la capacidad física equilibrio en los adultos mayores. *Revista Finlay* [revista en Internet]. [citado 2018 Feb 12]; 6(4): [aprox. 11 p.]. Disponible en: http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/424

Arboleda, F. S. (2012). Perspectivas en la evaluación de la aptitud física y la funcionalidad en personas mayores. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/270338611_PERSPECTIVAS_EN_LA_EVALUACION_DE_LA_APTITUD_FISICA_Y_LA_FUNCIONALIDAD_EN_PERSONAS_MAYORES

Ávila, F. J. A., Gray-Donald, K. & Payette, H. (2006). Medición de las capacidades físicas de adultos mayores de Quebec: un análisis secundario del estudio NuAge. *Salud pública Méx.* 48(6). Recuperado de http://bvs.insp.mx/rsp/articulos/articulo.php?id=001762

Baquero, S. G. A. & Hurtado, H. A. (2011). Prevalencia de enfermedades que afectan las potencialidades del movimiento y el desempeño funcional en adultos mayores institucionalizados *Rev Iberoam Fisioter Kinesiol.* 14(2), 63-

69. Recuperado de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet_f=10&pident_articulo=90133578&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=176&ty=162&accion=L&origen=zonadelectura&web=zl.elsevier.es&lan=es&fichero=176v14n02a90133578pdf001.pdf

Centro de Estudios de Población y Desarrollo. (2010). El Envejecimiento de la Población Cuba y sus territorios. Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI). Recuperado de http://www.one.cu/publicaciones/cepde/cuaderno4/Cuaderno4.pdf

Gafas González C. (2011). Estrategia educativa en enfermería para el cuidado biopsicosocial del adulto mayor hipertenso. Policlínico "josé martí". Camagüey, 2008 –2009. La Habana. p12, 15, 16. Disponible en: http://www.tesis.repo.sld.cu3891Tesis_completa_Doctorado_Carlos_Gafas.pdf

AFIDE 2019

Diagnóstico de la práctica de actividad física en practicantes con enfermedades no transmisibles

Dr. C. Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa [1], Dr. C. Magda Mesa Anoceto [2]; Dr. C. Rodolfo Vidaurreta Bueno [3];Dr. C. Ardy Rodríguez García [4].

[1]Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular e Investigador Auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

[2] Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

[3] Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

[4] Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Resumen

La presente investigación responde al proyecto la actividad física en la prevención de las enfermedades no transmisibles para un envejecimiento saludable del centro de estudio para la actividad física, el deporte y la promoción de la salud(CEADES) perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. En la actualidad pese a tener evidencias de la positiva incidencia de la actividad física y la práctica deportiva sobre la salud existe escasa evidencia científica que aborde el tema desde una perspectiva conjunta aplicando nuevas formas de evaluación. A partir de esta realidad nos planteamos como objetivo analizar una nueva herramienta para medir los niveles de actividad física, que en la actualidad utiliza organización mundial de la salud en muchas de sus investigaciones. Se utilizaron diferentes métodos, dentro de los teóricos el histórico-lógico y el analítico-sintético y en los empíricos el análisis documental. Los resultados nos brindaron una nueva forma para enfocar los niveles de actividad física en los practicantes sistemáticos.

Palabras claves: Actividad física, Inactividad física, cuestionario IPAQ

INTRODUCCIÓN

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Según la OMS en 2002, las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas, lo que agrava la carga de enfermedad no transmisible y afecta al estado general de salud de la población. Esto se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio, al sedentarismo en el trabajo y el hogar, así como el uso de modos de transporte "pasivos".

´´la inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (≥150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana) Personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran "inactivas físicamente". Algunos ejemplos de actividades de intensidad moderada o vigorosa son: subir escaleras, correr, andar en bicicleta, nadar, etc. No obstante, estas recomendaciones de AF no incluyen actividades de intensidad ligera, como: ordenar o limpiar la casa, lavar los platos, planchar, cocinar, algunas tareas de oficina, entre otras, las cuales se realizan cotidianamente y también contribuirían a la salud de las personas (Cristi-Montero C, Rodríguez FR.2014)

Según la OMS, en 2010, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, influyendo considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer; y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas y en la salud general de la población mundial.

En 2012, un gran grupo de expertos en el tema firmaron conjuntamente una carta a la edición de "AppliedPhysiology, Nutrition, and Metabolism" donde,

conscientes de este problema de “conceptos” diferenciaron “persona inactiva” y “persona sedentaria”:

Persona inactiva: como aquella que no cumple con los mínimos de actividad física moderada o vigorosa establecidos en las diferentes guías al respecto

Persona sedentaria: como aquella persona consciente del tiempo que permanece con un gasto energético ≤ 1,5 MET

En 2010, a escala mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no se mantenían suficientemente activos (un 20% de los hombres y un 27% de las mujeres). En los países de ingresos altos, el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no hacían suficiente ejercicio físico, frente a un 12% de los hombres y un 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con un producto nacional bruto elevado o creciente. La mengua de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar. Del mismo modo, el mayor uso de modos de transporte “pasivos” también contribuye a una insuficiente actividad física.

En 2010, a escala mundial, un 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como:

- el miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores;
- un tráfico denso;
- la mala calidad del aire y la contaminación; y
- la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

En 2013, la Asamblea Mundial de la Salud concertó una serie de metas mundiales de forma voluntaria entre las que figura la reducción en un 25% de

las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles (ENT) y una disminución del 10% de la inactividad física para 2025.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una investigación de corte descriptivo, se analizaron numerosas investigaciones que de una forma u otra han evaluados los resultados de la práctica sistemática de actividad física, sin embargo a partir de esos resultados y teniendo en cuenta la actualidad y pertinencia presentaremos de manera general cuestionario internacional de actividad física para uso con jóvenes y adultos de mediana edad (15- 69 años) que será la herramienta a utilizar en nuestras investigaciones futuras

Nombre y apellidos:

Edad:

Peso (kilogramos):

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como pase de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo (a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizo en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos contínuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta?

___ Días por semana ___ ninguna actividad física intensa, Pase a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó?

__ horas por día ___ minutos por día ___ no sabe/ no está seguro (a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte de lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos contínuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividad física moderada tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_ Días por semana __ ninguna actividad física moderada, Pase a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____horas por día ____minutos por día ___ no sabe/ no está seguro (a)

Piense acerca del tiempo que usted dedica a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer.

5. Durante los últimos 7 días. ¿cuántos días camino usted al menos 10 minutos continuos?

___días por semana __ ninguna caminata pase a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿cuánto tiempo gastó usted en uno de estos días caminando?

____horas por día ____minutos por día ____ no sabe/ no está seguro (a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado en el trabajo, la casa, estudiando y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo o permanecer sentado o acostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo permaneció sentado en un día en la semana?

_____horas por día _____minutos por día _____ no sabe/ no está seguro (a)

Este es el final del cuestionario, gracias por su tiempo y participación.

Desarrollo

El propósito de la actividad física Cuestionarios Internacional (IPAQ) es proporcionar un conjunto de instrumentos bien desarrollados que se pueden utilizar internacionalmente para obtener estimaciones comparables de actividad física. Hay dos versiones del cuestionario. La versión corta es adecuado para su uso en los sistemas nacionales y regionales de vigilancia y la versión larga proporcionar información más detallada a menudo se requiere en el trabajo de investigación o con fines de evaluación.

La carga de salud pública de un estilo de vida sedentario ha sido reconocida a nivel mundial, pero hasta hace poco, la prevalencia y el impacto del problema

no se ha estudiado de una manera uniforme y sistemática. El cuestionario es el instrumento más viable para medir la actividad física en grandes grupos o poblaciones. Sin embargo, muchos de los instrumentos existentes no son comparables en el tipo de actividades encuestados (es decir, actividades de tiempo libre solamente) y formato para la recopilación de datos. En respuesta a la demanda global de medidas comparables y válidas de la actividad física dentro y entre países, IPAQ fue desarrollado para las actividades de vigilancia y para guiar el desarrollo de políticas relacionadas con la actividad física beneficiosa para la salud a través de diversos ámbitos de la vida.

Una vez que se aplique el cuestionario este nos brinda la siguiente clasificación

- Nivel bajo
- Nivel moderado
- Nivel alto
- NC

A continuación se explica brevemente la descripción de los resultados para esta clasificación

Bajo: tanto la cantidad como la calidad de su actividad fisica diaria necesitan mejorar. Debería dedicar entre 150 a 300 minutos a la semana a realizar una actividad física a intensidad moderada para así prevenir enfermedades cardiometabólicas y algunos cánceres. Paralelamente debería así mismo reducir el tiempo sedentario. Más de 7 horas diarias de actividades sedentarias están asociadas con un incremento del 60% del riesgo de muerte en comparación con un tiempo inferior a 1 hora.

Moderado: mantiene unos niveles de actividad física normales. Para mantener o mejorar estos niveles es importante que preste atención tanto al tiempo que le dedica a actividades físicas de intensidad moderada, que no deben bajar de los 150 minutos, semanales, como el tiempo de inactividad, que debe mantenerse por debajo de 4 horas al día, aunque cabe que esto no sea siempre posible debido a sus circunstancias laborales

Alto: la cantidad y calidad de sus niveles diarios de actividad física son apropiadas tanto la intensidad como la duración de su actividad física diaria que corresponden con las recomendaciones generales para la salud.

Conclusiones

El análisis de los documentos corrobora que la inactividad física es un elemento a seguir en los programas e intervenciones.

El cuestionario IPAQ nos brinda una información actualizada y con indicadores novedosos.

Bibliografía

1. American Collegeof Sports Medicine. (2000). ACSM'sguidelines for exercisetestingandprescription, 6thedition. Baltimore. Lippincot Williams and Wilkins.
2. CASIMIRO, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (pp. 185-199). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
3. Campistrous, L., C. Rizo. (2006). Indicadores e investigación educativa. En:Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémicas actuales.Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
4. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.Geneva, Organización Mundial de la Salud, 2009.
5. Junta de Andalucía (1986): Glosario de promoción de la salud. Sevilla. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.O.M.S. (1998): Promoción de la Salud. Glosario. Ginebra. Enero de 1998.
6. Organización Mundial de la Salud (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riegos y promover una vida sana. Disponible en Retrieved 11/9, 2012, fromhttp://www.who.int/whr/2002/es/
7. The global burden of disease: 2004 update. Geneva, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 2008.
8. Rodriguez Almeida, Claudia. (2018): Diagnóstico de la práctica de ejercicio físico en el municipio Guanabacoa. Trabajo de Diploma, UCCFD Manuel Fajardo

AFIDE 2019

TITULO: Efectividad y sistematicidad de las acciones técnicas que demuestran los niños jugando al Fútbol 3.

TITLE. Effectiveness and systematizing of the technical actions that the children demonstrate playing Football 3.

AUTORES: Efraín Toirac González, M.Sc de la Educación Física, el Deporte y la Recreación y Sergio Arquímides Milán Olivera, Dr.C de la Cultura Física.

RESUMEN

Sobre las acciones técnicas que se ejecutan en el Fútbol, se plantea que no constituye un fin en sí mismo, sino un medio con los que puede contar el jugador para llevar a cabo con éxito su intención de juego, desde el rol que desempeña en cada momento. Siendo así, esta investigación tuvo como propósito valorar las acciones técnicas que demuestran los niños aprendices jugando al Fútbol 3. La metodología empleada para el estudio ha sido la observacional y se seleccionaron de forma intencional 12 niños con edad de seis y siete años del municipio Plaza y Cerro, de La Habana. Los resultados investigativos demostraron que las acciones técnicas ofensivas y defensivas se encuentran en un nivel incipiente, dado por la inmadurez motriz que tienen los niños, donde predominan las acciones técnicas aisladas debido a la pobre comunicación motriz entre ellos.

ABSTRACT

On the technical actions that are executed in the Football, thinks about that it doesn't constitute an end in itself, but a means with those that the player can count to carry out with success his game intention, from the list that carries out in each moment. Being this way, this investigation had as purpose to value the technical actions that the children apprentices demonstrate playing Football 3. The methodology used for the study has been the observational one and they were selected in way intentional 12 children with age of six and seven years of the municipality Cerro and Plaza, of Havana. The investigative results demonstrated that the offensive and defensive technical actions are in an incipient level, given by the motive immaturity that they

have the children, where the isolated technical actions prevail due to the poor motive communication among them.

PALABRAS CLAVES: Fútbol 3. Acciones técnicas ofensivas. Acciones técnicas defensivas.

KEY WORD: Football 3. Offensive technical actions. Defensive technical actions.

AFIDE 2019

Ejercicio físico combinado con electroestimulación funcional en pacientes con lesión medular.

Autor: Lic: Rebeca Gutiérrez de los Santos

Dr: Anelys Sánchez López

Lic: Yanaisis Caballero Ramos

RESUMEN

Introducción: La lesión medular (LM) es una alteración de la médula espinal que provoca, en primer lugar, una pérdida de sensibilidad y/o de movilidad del cuerpo. Su incidencia mundial anual fluctúa entre 10 y 83 casos/millón de habitantes.La pérdida de salud y de condición física debida a la LM puede ser resultado de la parálisis de la musculatura necesaria para hacer ejercicio físico (EF) de modo voluntario. Por lo que resulta útil la aplicación otros métodoscomo,la electroestimulación funcional (FES); un tratamiento complementario en combinación con el programa de ejercicios tradicional durante la rehabilitación del paciente con LM.**Métodos:**Se realizó una búsqueda de artículos enlibros de textos, publicaciones, en tesis de estudios, a través búsquedas electrónicas en bibliotecas médicas,en bases de datos de Scielo, Pubmed y Google académico.**Conclusiones:** La rehabilitación convencional y el uso de FES tienen efectos terapéuticos que previenen complicaciones ocasionadas por la falta de movilidad y resulta ser un método positivo durante la rehabilitación de personas LMya que reduce el riesgo de sufrir desórdenes y complicaciones frecuentes, mejorando su condición física y su calidad de vida.

.**Palabras claves**: Ejercicios Físicos, Electroestimulación Funcional,Lesión Medular.

Abstract

Introduction: Spinal cord injury (LM) is an alteration of the spinal cord that causes, in the first place, a loss of sensitivity and / or mobility of the body. Its annual global incidence fluctuates between 10 and 83 cases / million inhabitants. The loss of health and fitness due to the LM can be the result of the paralysis of the musculature necessary to do physical exercise (EF) on a voluntary basis. Therefore, the application

of other methods is useful, such as functional electrostimulation (FES); a complementary treatment in combination with the program of traditional exercises during the rehabilitation of the patient with LM.**Methods:** A search of articles in textbooks, publications, in thesis of studies, through electronic searches in medical libraries, in databases of Scielo, Pubmed and Google Scholar. **Conclusions**: Conventional rehabilitation and the use of FES have therapeutic effects that prevent complications caused by lack of mobility and turn out to be a positive method during the rehabilitation of LM people since it reduces the risk of frequent disorders and complications, improving their physical condition and Your quality of life.

.

Keywords: Physical Exercises, Functional Electrostimulation, Spinal Injury.

INTRODUCCION

La lesión medular es una alteración de la médula espinal que provoca, en primer lugar, una pérdida de sensibilidad y/o de movilidad desde el nivel de la lesión hacia la parte inferior del cuerpo. Su incidencia mundial anual fluctúa entre 10 y 83 casos/millón de habitantes.En la actualidad en Europa hay más de 300.000 personas parapléjicas y 60.000 tetrapléjicas. En general esta patología afecta más a la población joven, con una media de edad de 31 años. El 65% son debidos a accidentes de tráfico, el 10% a accidentes deportivos y el 30% restante a otras causas.(Brizuela, G. et al. 2016)

La pérdida de salud y de condición física debida a la LM puede ser resultado de la parálisis de la musculatura necesaria para hacer ejercicio físico (EF) de modo voluntario, pero en muchas ocasiones, simplemente es consecuencia de adoptar un estilo de vida sedentario,disminuyendo su estado funcional, su participación, su autonomía y finalmente su calidad de vida.La práctica habitual de Ejercicio físico (EF) es uno de los mejores medios para mejora el estado físico de estos paciente y combatir las enfermedades asociadas a él y genera beneficios tanto a nivel psicológico como social. (Brizuela, G. et al. (2016). Con el empleo de ejercicios físicos combinado con electroestimulación funcional(FES) se han logrado resultados positivos en el campo de la neurorrehabilitación, mediante la aplicación de Programas de neurorrehabilitaciónfísica de forma integral para el tratamiento de los trastornos de las

capacidades coordinativas producidas por diferentes enfermedades neurológicas.(Sentmanat, 1998)El impacto que provoca la LM hace que se convierta en un problema social de atención prioritaria por la rehabilitación. Por lo que la rehabilitación en las personas con LM debe estar encaminada a aplicar un programas integrales de entrenamiento que busca potenciar la máxima capacidad funcional y contrarrestar las limitaciones funcionales en las actividades de la vida diaria, y tiene como meta la participación social (OMS, 2001).

MATERIAL Y METODO

Se realizó una búsqueda de artículos enlibros de textos, publicaciones, en tesis de estudios,a través búsquedas electrónicas en bibliotecas médicas,en las bases de datos de Scielo, Pubmed yGoogle académico, relacionados con la práctica de ejercicios físicos combinados con electroestimulación funcional de personas con Lesiones Medulares (LM),con el fin último de ofrecer un información de referencia sobre aspectos característicos de las personas con LM,tanto desde una perspectiva del mantenimiento de su salud como su calidad de vida,Determinar mediante una revisión relacionada con el ejercicio físico durante la aplicación de laFES en pacientes con Lesión Medular,resultados relacionados conlos trastornos funcionales y alteraciones de la marcha, que demuestren relevancia en el tema.

El tratamiento de rehabilitación va a ir dirigido a los síntomas y las complicaciones que pueden presentar la persona afectada por LM y el uso del ejercicio físico combinado con la electroestimulación funcional (FES). El empleo de ejercicio físico combinado con la FES, es un proceso en el cual con la ayuda del paciente se puede maximizar el reaprendizaje motor durante el entrenamiento repetitivo(Lindquist AR, 2007)con la aplicaciónde trenes de impulsos eléctricos sobre el músculo para desencadenar una contracción muscular controlada, utilizando la retroalimentación aferente durante la contracción, de esta forma restaurar una función perdida. Para llevar a cabo el ejercicio físico con la FES es necesario que la segunda motoneurona se encuentre intacta, ya que de esta forma el sistema neuromuscular es capaz de estimularse contrenes de impulsos farádicos de forma similar a lo que ocurre en un músculo sano.(J. Avandaño,2017)

La aplicación de FES durante el ejercicio, con un entrenamiento repetitivo se aplican una serie de pulsos eléctricos monofásicos o bifásicos rectangulares, teniendo en cuenta los siguientes parámetros: amplitud o intensidad de pulso, frecuencia o tasa de repetición de impulsos y duración o tren de impulsos. (Bajd T2010).Los trenes de impulso provocan una contracción tetánica del músculo, permitiendo que realice la función motora correspondiente. En estos trenes, la intensidad máxima (rampa de ascenso) y el cese (rampa de descenso) se alcanzan de forma progresiva, de modo que la contracción muscular y relajación sean progresivas Su mecanismo de acción está vinculado a la facilitación de los mecanismos fisiológicos del músculo estriado, lo que permite la selectiva y repetitiva entrada aferente al sistema nervioso central, no sólo activando los músculos locales y con la ayuda del movimiento repetitivo, sino también los mecanismos reflejos que son necesarios para la reorganización de la actividad motora.(Modesto PC, 2013)

A partir de 1961, Liberson Y COLB describieron la primera aplicacióndel ejercicio físico con la FES durante la marcha, en pacientes hemipléjicos con fines funcionales, que consistía en estimular el nervio peroneo para producir dorsiflexión y evitar el equino durante la fase de oscilación de la marcha. Además, algunos estudios han realizado informes sobre la modificación de la espasticidad a partir de la aplicación de FES.(Lo HC, Tsai KH 2009).

Sin embargo, la FES no han tenido todo el impacto que se presuponía en la rehabilitación de pacientes neurológicos y más concretamente en el Lesionado Medular.(Libaron1961). Desde ese entonces cientos de investigadores del mundo promocionaron su uso. Pero aun hoy se sigue discutiendo si puede mejorar ciertas condiciones. (Sotelano F. 2018)

Durante la realización de actividades funcionales puede integrarse la estimulación eléctrica neuromuscular (EENM) en las que el músculo debería contraerse durante el ejercicio físico.Un ejemplo de esto es la estimulación del músculo tibial anterior para producir flexión dorsal durante la fase de balanceo de la marcha.Por otra parte, en comparación con otras formas de dispositivos de estimulación eléctrica, el FES se puede utilizar para provocar la estimulación eléctrica en una secuencia y magnitud específica, que puede ser utilizado para crear la actividad muscular necesaria para el desempeño de una tarea funcional. (Michelle H.Cameron, 2014)

El ejercicio físico terapéutico es una opción factible La estimulación eléctrica funcional (FES) es una tecnología de rehabilitación que utiliza corriente eléctrica aplicada a músculos con nervios periféricos indemnes y genera estimulación neuronal de manera artificial. Se aplica FES a tejidos excitables para complementar o sustituir la función perdida en personas con déficit motor por parálisis de la motoneurona superior. La FES genera cambios en la excitabilidad y actúa sobre la neuroplasticidad del cerebro maduro, dando lugar a la reorganización cortical. Se utiliza en el tratamiento de personas con espasticidad provocada por lesiones medulares, hemiplejía después de una ECV o parálisis cerebral. (Sotelano F. 2003)Lindenberg R, 2018)

DESARROLLO

La rehabilitación de la marcha con aplicación de FES en la etapa temprana, se obtienen beneficios que permiten al paciente lograr un mejor resultado funcional en un corto período de tiempo. La aplicación de FES durante el ejercicio promueve la contracción activa muscular, mejora la fuerza muscular, previene atrofia por desuso, reduce el tono muscular, ayuda en el reaprendizaje motor y reduce el costo energético de la marcha.

Los estudios clínicos han demostrado que la estimulación eléctrica aplicada después de una ECV mejora en gran medida la función motora y el rendimiento en las actividades de la vida diaria y reduce la espasticidad a largo plazo.(Sotelano F. 2018)

En la actualidad existe una gran variedad de dispositivos que se encuentran en desarrollo y estudio. Entre ellos se encuentran: Kinesis: fue desarrollado en España para la rehabilitación de extremidades inferiores. Está dirigido a personas con LM incompleta capaces de realizar desplazamientos cortos. Puede utilizarse con electroestimulación funcional (FES) a través de electrodos de superficie.(Molinari M, 2018)

-En cuanto al patrón de la marcha, se observan una mejora muy relevante y consensuada, en la mayoría de los artículos, en la *velocidad de paso, la coordinación y el control postural* en los grupos dotados de un dispositivo de electroestimulación funcional. Este dato también está respaldado por la revisión sistemática incluida, la cual únicamente analiza, como indicador principal, la evolución en la velocidad de paso, y

obtiene mejoras significativas en el grupo que recibe electroestimulación funcional. La comodidad también mejora en general, pero sin diferencias entre grupos. El gasto energético es significativamente inferior en los grupos con electroestimulación funcional. En lo que se refiere a los diferentes parámetros, nos encontramos con que únicamente hay mejoras relevantes en la flexión máxima de rodilla y en la cadencia y amplitud de zancada en los grupos con electroestimulación funcional, en la extensión de rodilla también existe una mejora significativa, aunque en este caso no se producen diferencias entre grupos. (Romera-De Francisco L, 2016)

Los ejercicios de dorsiflexiondel pie y la utilización de FES durante la fase de oscilación de la marcha, para corregir el pie caído es una intervención eficaz a largo plazo, se llevó a cabo a los 6 y 12 meses, es el de mayor extensión en el tiempo de la revisión. Los resultados del estudio fueron prometedores. Hubo un efecto de ortesis de 29% durante los 100 días en adelante, y un 40% de las personas mejoraron la funcionalidad del pie afecto. Un 68% de las personas obtuvo cambios positivos destacables en la velocidad al caminar, con un 39% de mejora en cuanto a la funcionalidad de la marcha. No hay mucha investigación en estos plazos de tiempo, sería ilusionante buscar más evidencia.(Taylor P, 2013)

La aplicación de EEF se ejecuta a través de electrodos de manera transcutánea o percutánea. Se utilizan impulsos eléctricos a través de la piel para producir la activación de músculos paréticos con una serie de pulsos que pueden ser monofásicos o bifásicos. La amplitud, intensidad del pulso, frecuencia y duración o tren de impulso varían. Los trenes de estimulación tienen diferentes combinaciones de frecuencia e intensidad. Esos se separan por rampas de ascenso, donde la intensidad es máxima, y rampa de descenso, donde no seenvía impulso eléctrico. Se pueden usar para producir la fuerza muscular necesaria para hacer una tarea funcional durante la aplicación de EEF. La intensidad se alcanza de manera progresiva para que la contracción y relajación también lo sean. Se concluye que la rehabilitación en el estos paciente debe ser lo más tempranamente posible en relación con el evento cerebrovascular. La electroestimulación funcional debe ser parte fundamental en su tratamiento neurorrestaurativo. (NoaPelier,2019).

-Bajo nuestro punto de vista la electroestimulación funcional en lesionados medulares es una técnica que puede resultar de gran utilidad dentro del proceso de recuperación

funcional de estos pacientes, ya que aparte de su utilidad como neuroprótesis funcional tiene importantes efectos terapéuticos que previenen algunas de las complicaciones más importantes que lleva aparejada la lesión medular. Entre ellas previene la tromboflebitis gracias a la mejora del retorno venoso que provoca la contracción muscular. Previene de posibles deformidades o contracturas, reduce la espasticidad, disminuye la osteoporosis, mejora el riego sanguíneo y el trofismo muscular, etc. (Avandaño Coy J2017.)

La práctica de ejercicios físicos con tecnologías de apoyo,es la clave para mejorar la calidad de vida de personas con problemas de movilidad. Pacientes que sufren parálisis cerebral, derrame cerebral, daños en la columna vertebral u otros problemas neuromusculares pueden, actualmente, disfrutar de dispositivos que les ayudan a atenuar algunos déficits en sus actividades de la vida diaria como en la rehabilitación de los miembros paralizados. La imposibilidad para interactuar con el medio físico y social tiene un impacto muy negativo en estos pacientes en situación de discapacidad(NoaPelier, 2019).

En el estudio de Gallien y Col. Restauración de la marcha mediante estimulación eléctrica funcional para la médula espinal pacientes lesionados. Se presentan los resultados de la estimulación eléctrica funcional para ambulación de los pacientes parapléjicos sin llaves de pierna larga (LLB), de acuerdo con el enfoque Parastep. Donde de los 13 pacientes con lesiones neurológicas SCI clínicamente con un motor y sensorial completos, el nivel de lesión fue torácico en todos los casos T4 – T10. El sistema que se utilizó consistió en un microordenador controlado (estimulador neuromuscular) proporcionando aproximadamente 2 h de entrenamiento cuenta con 6 canales de estimulación: dos para el cuadriceps, dos para el Los sitios de estimulación del nervio peroneo y dos Glúteos o músculos espinales inferiores. La tolerancia de este método es satisfactoria. Los beneficios psicológicos del dispositivo son notables, de esta experiencia se concluye que este método es valioso para la restauración de pie y caminar en la gestión a largo plazo de los pacientes con lesión medular.(Niu X 1,2014)

CONCLUSIONES

Las referencias científicas alientan a fomentar la práctica regular de EF entre las personas con LM, ya que resulta evidente que reduce el riesgo de sufrir desórdenes y complicaciones frecuentes, mejorando su condición física y su calidad de vida. La

rehabilitación convencional y el uso de FES tienen grandes efectos terapéuticos que previenen complicaciones ocasionadas por la falta de movilidad y resulta ser un método positivo durante la rehabilitación de la marcha con LM. Colaboran en la reducción de la espasticidad, disminuyen la osteoporosis y previenen la aparición de deformidades. Por ello, es necesaria una buena atención kinésica secundada por la aplicación de métodos complementarios como es la estimulación eléctrica funcional.

.

RECOMENDACIONES

El programa de rehabilitación brinda atención a pacientes con LM, a través del uso del ejercicio físico como tratamientola terapia convencional, pero se sugiere combinar diferentes técnicas y aplicar nuevas tecnologías para conseguir mejores resultados y de esta forma influir significativamente en la cálida de vida de estos pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Avandaño Coy J. A. Basco López J. Electroestimulación funcional en el lesionado medular (revisión científica) Documentdownloadedfrom http://www.elsevier.es, day 30/05/2017

Bajd T, Munih M. Basic functionalelectricalstimulation (FES) of extremities: anengineer'sview. TechnolHealthCare. 2010;18(4-5):361-9

Brizuela, G. et al. (2016): “Lesión medular y ejercicio físico: revisión desde una perspectiva deportiva”. Revista Española de Discapacidad, 4 (2): 163-185.

Fernando Sotelano. Electroestimulación funcional. Revista Neurológica Argentina 2003; 28: 137- 139.

Liberson W, Holmquest H, ScootD and Dow M. Funtinalelectrohterapy. Stimulation of theperonealnervesynchronizedwiththe swing phase of thegait of thehemiplegicpatient. ArchPhysMedRehab 1961.42:101- 05.

Lo HC, Tsai KH, Su FC, Chang GL, Yeh CY. Effects of a functional electrical stimulation-assisted leg-cycling wheelchair on reducing spasticity of patients after stroke.JRehabil Med. 2009 Mar;41(4):242-6

Lindquist AR, Prado CL, Barros RM, Mattioli R, da Costa PH, Salvini TF. Gait training combiningpartialbody-weightsupport, a treadmill, and functionalelectricalstimulation: effectsonpoststrokegait. PhysTher. 2007 Sep;87(9):1144-54.

Lindenberg R, Zhu LL, Schlaug G. Combined central and peripheralstimulationtofacilitate motor recoveryafterstroke: theeffect of number of sessionsonoutcome. Neurorehabilitation and neural repair. 2012 [acceso: 03/07/2018]; 26(5):479-83. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3666327/

Michelle H.Cameron Agentes físicos en rehabilitación: de la investigación a la práctica. Cuarta Edición 2014 Ed: Elsevier España, ISBN:978-1-4557-2848-0.

Modesto PC, Pinto FC. Comparison of Functional electricalstimulation associated with kinesiotherapy and kinesiotherapyalone in patientswithhemiparesisduringthesubacutephase of ischemic cerebrovascular accident. ArqNeuropsiquiatr. 2013 Apr;71(4):244-8.

Molinari M, Masciullo M, Tamburella F, Tagliamonte NL, Pisotta I, Pons JL. Exoskeletonsforover-groundgait training in spinalcordinjury. BiosystBiorobotics. 2018;19:253-65

Niu X 1, Varoqui D, KindigM ,Mirbagheri MM .Predicción de la recuperación de la marcha en individuos lesionados con médula espinal entrenados con ortesis de marcha robótica .J NeuroengRehabil. 2014 24 de marzo

NoaPelier, B Estimulación eléctrica funcional en el miembro superior de pacientes hemipléjicos después de sufrir una enfermedad cerebrovascularRevista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación 2019;11(1):e362https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Romera-De Francisco L, Jiménez- Del Barrio S. Efectividad de la electroestimulación funcional en pacientes con ictus: revisión sistemática. RevNeurol 2016; 63: 109-18)Sentmanat, A. (1998) Sistema de Neurorrehabilitación Multifactorial Intensiva, La Habana: CENAPEM.

Sotelano F. Estimulación eléctrica funcional (EEF): Estado actual en el hemipléjico adulto. 2003 [acceso: 03/07/2018]; 28:137-9. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacionfis/estimulacion_electrica_en_el_hemiple jio.pdf

Taylor P, Humphreys L, Swain I. Thelong-termcost-effectiveness of the use of FunctionalElectricalStimulationforthecorrection of droppedfootduetoupper motor neuronlesion. J RehabilMed. 2013 Feb;45(2):154-60. doi: 10.2340/165019771090)

Ejercicio para el tratamiento profiláctico de lesiones de la columna vertebral en taekwondistas cubanos.

Autores: Ms. C Yamil Pavón Flores
Lic. Yasser Puentes Fernández.

RESUMEN

El presente trabajo se enfoca en un estudio de un grupo de ejercicio para el tratamiento profiláctico de lesiones de la columna vertebral. Utilizando el método científico de la observación mediante una guía aplicada a todos los atletas, y de la técnica científica de la entrevista semiestandarizada y la encuesta dirigida a atletas, entrenadores y personal médico, además de la revisión de historias clínicas. En el análisis de los datos nos apoyamos en el Software SSPS.10.00, para hallarle el por ciento y la media a los resultados obtenidos. Estas lesiones se analizaron según el estado de la gravedad: sobresaliendo las graves y las lesiones leves las de mayor porcentaje. Posteriormente se analizaron las causas que las originaron, constatándose que las lesiones causadas por el propio atleta recayeron como las de mayor incidencia, seguidas por las de los efectos del entrenamiento y las ocasionadas por otra persona, quedando como las del uso inadecuado de los medios tecnológicos o (Protección) como las de menor incidencia. En cuanto a los mecanismos de producción de las lesiones deportivas aparecen: la ejecución incorrecta de los elementos técnicos, las caídas y el sobre uso los mecanismos de mayor producción de lesione en este deporte.

Exercise for the prophylactic treatment of spinal injuries in Cuban taekwondists

This paper focuses on a study of an exercise group for the prophylactic treatment of spinal injuries. Using the scientific method of observation through a guide applied to all athletes, and the scientific technique of the semi-standardized interview and the survey aimed at athletes, coaches and medical staff, in addition to the review of medical records. In the analysis of the data we rely on the Software SSPS.10.00, to find the percentage and the average of the results obtained. These lesions were analyzed according to the state of severity: the

serious ones and the minor lesions being the ones with the highest percentage. Subsequently, the causes that originated them were analyzed, confirming that the injuries caused by the athlete himself relapsed as those of greater incidence, followed by those of the effects of training and those caused by another person, remaining as those of inappropriate use of technological means or (Protection) as those of lower incidence. As for the mechanisms of production of sports injuries appear: the incorrect execution of technical elements, falls and overuse the mechanisms of greater production of injury in this sport.

Ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson

Autores: Lic Anaisa Yamilet Correa de León

Lic. Ernesto Gómez Clarke

MSc. Edelsio Griego Cairo

RESUMEN

La siguiente investigación versa sobre la elaboración de ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson. Persigue como objetivo el diseño de ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson en el Policlínico "Lidia y Clodomira" del municipio Regla mediante el empleo de diferentes métodos de investigación entre los que se encuentran métodos de nivel teórico como analítico – sintético, inductivo-deductivo y análisis de documentos. Otros de nivel empírico tales como la observación, entrevista, criterio de especialista entre otros. Se arriban a conclusiones relacionadas con el diseño de ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson mediante un diagnóstico del paciente, la elaboración de los ejercicios y su posterior valoración por parte de especialistas.

SUMMARY

The following versed investigation on the elaboration of interdisciplines exercises to improve the balance in patient with illness of Parkinson. It pursues as objective the design of interdisciplines exercises to improve the balance in patient with illness of Parkinson in the clínic "Lidia and Clodomira" of the municipality of Regla by means of the employment of different investigation methods among those that are methods of theoretical level as analytic - synthetic, inductive-deductive and analysis of documents. Others of such empiric level as the observation, interviews, specialist's approach among others. They are arrived to conclusions related with the design of interdisciplinesexercises to improve the balance in patient with illness of Parkinson by means of the patient's diagnosis, the elaboration of the exercises and their later valuation on the part of specialists

Palabras Claves: Ejercicios interdisciplinares, equilibrio, Parkinson
Key words: Interdisciplines exercises, balance, Parkinson

INTRODUCCION

La enfermedad de Parkinson fue descrita por primera vez 1817 por James Parkinson en su "ENSAYO SOBRE LA PARALISIS AGITANTE". La definió como una enfermedad evolutiva caracterizada por tres síntomas fundamentales: temblor, acinesia y rigidez muscular.

Esta enfermedad degenerativa es característica en personas de avanzada edad, momento en que las facultades del organismo han ido mermando paulatinamente. Con la edad disminuye la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de inhibición y excitación en el S.N.C, falla la memoria y las funciones de la vista, el oído y demás analizadores, disminuye la velocidad de las reacciones y las relaciones y los reflejos condicionados se forman y se fijan más lentamente.

En el Policlínico "Lidia y Clodomira" del municipio Regla son atendidos 2 pacientes con la enfermedad de Parkinson con niveles de afectación de la enfermedad diferentes. Se les aplica la metodología establecida en el programa para la enfermedad pero aún se pueden apreciar aislamiento en la concepción interdisciplinar de los ejercicios en la terapia física, fundamentalmente para el tratamiento con el objetivo de mejorar el equilibrio.

Es por ello que se evidenciala necesidad de ejercicios con esas características que respondan al paciente según el grado de su enfermedad.

La investigación persigue diseñar ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson en el Policlínico "Lidia y Clodomira" del municipio Regla.

Materiales y Métodos

Para el cumplimiento de los objetivos de la investigación en función de las etapas se emplearon diferentes métodos y/o técnicas.

De nivel teórico:

Analítico - Sintético: Este método posibilita descubrir las relaciones y características generales entre elementos de la realidad,

Inductivo-Deductivo: Es el razonamiento de lo particular a lo general reflejándose lo que existe de común en cada atleta y de lo general a un nivel medio.

Análisis de Documentos: Facilita el estudio de los documentos o medios utilizados para el tratamiento del paciente.

Observación: Fue externa, directa y no participante con el objetivo de obtener los datos que posteriormente fueron procesados.

Distribución empírica de frecuencias: Se emplea en el análisis de los resultados de las observaciones realizadas.

Taller Científico: Se realiza para la elaboración de los ejercicios.

Criterio de especialistas: Se emplea en la valoración por parte de 9 especialistas sobre la calidad formal y la utilidad social de los ejercicios propuestos.

DESARROLLO

Estudio de caso

Diagnóstico del paciente:

El paciente Luis Chacón de 80 años acude en compañía de su esposa al policlínico docente Lidia y Clodomira del municipio Regla, para tratarse con los especialistas del área de rehabilitación y cultura física terapéutica, ya que sufre de la enfermedad del Parkinson.

- **Marcha y equilibrio**

Caminar es una de las actividades más básicas y que más se puede ver afectada por la enfermedad de Parkinson. Los problemas de desplazamiento, la falta de autonomía, los problemas de equilibrio y las caídas, son cuestiones que hay que intentar reducir al máximo.

En cuanto a la postura corporal, las modificaciones más características que experimentan las personas que padecen párkinson incluyen la inclinación de la cabeza hacia adelante, la caída de los hombros y el arqueo de la parte superior de la espalda, con lo que el torso queda inclinado hacia adelante. Para contrarrestar esos defectos posturales hay que procurar mantener el cuerpo lo más derecho posible y los hombros hacia atrás. Para mantener un mejor equilibrio, mantener los pies ligeramente separados cuando se esté parado.

Los pasos hay que intentar estirarlos lo máximo posible, entrando con el talón en el suelo en cada pisada. Los pasos más largos ayudarán a elevar más los pies evitando que se produzca su arrastre.

El paciente comenzó a sentir los padecimientos de la enfermedad hace aproximadamente 2 años. Sus familiares se percataban de que su andar era más lento, se quedaba atrás y arrastraba los pies. Con el tiempo comenzaron a aparecer los temblores, la falta de coordinación y trastornos del lenguaje. Él siempre había sido muy activo, era músico y viajaba, por lo que al verse en esta situación tiene en ocasiones síntomas de depresión.

Primero se trataron en el Policlínico del municipio y fueron remitidos a la Benéfica, donde se le diagnostico el Parkinson. El tratamiento medicamentoso orientado por el neurólogo fue la LEBODOPA, una tableta cada 8 horas. Este tratamiento fue cambiado posteriormente y se redujo las horas a 4. El paciente se continuó atendiendo en el policlínico donde se le orientaron ejercicios para la marcha la coordinación, el lenguaje entre otros tratamientos por un periodo de 15 días. Al terminar estas sesiones se le orientaron 15 días más.

Aparte de esto el continuo realizando algunos de estos ejercicios en la casa algunos días. El paciente no ha probado con ningún otro tratamiento su enfermedad.

Su esposa afirma no haber visto tanta mejora, lo que si se ha mantenido estable. Esto es significativo teniendo en cuenta que esta enfermedad tiende a degenerar y en su caso se ha mantenido estable.

A padecido otros trastornos como es la vista, por lo que fue operado de catarata. También fue operado de un pequeño tumor benigno, en el Almejeiras, que si no se trataba a tiempo podía dejar de caminar.

El paciente no continuo asistiendo al centro porque afirma poder hacer los ejercicios en la casa y no le gusta darse el magneto porque cree que eso no hace nada.

El tratamiento aplicado en el policlínico consiste

- ✓ Campo Magnético:
- ✓ Kine:
- Ejercicios desde el colchón
- Independización
- Mímica facial
- ✓ Defectología:
- ✓ Logopedia
- ✓ Marchas: entre paralelas
- ✓ Coordinación

Resultados de los TEST

Al paciente se le aplicaron 4 test que dieron resultados favorables ya que no apuntan a un estado crítico de la enfermedad. Estos test marcan el nivel en que se encuentra esta enfermedad, en el oscilaban entre 1 y 2.

MARCHA:

- 0 = Normal.
- 1 = Camina lentamente; pueden arrastrar los pies, con paso cortos, pero sin festinación ni propulsión.
- 2 = Camina con dificultad, pero no requiere ayuda o muy escasa. Puede haber festinación, pasos cortos o propulsionados.
- 3 = Trastornos graves de la marcha que requieren ayuda.
- 4 = No puede caminar, incluso con ayuda.

ESTABILIDAD POSTURAL

- 0 = Normal.
- 1 = Retropulsión, pero se recupera sin ayuda.
- 2 = Ausencia de respuesta postural; se cacería si no le sujetara el examinador.
- 3 = Muy inestable; tiende a perder el equilibrio espontáneamente
- 4 = Incapaz de permanecer en pie sin ayuda.

POSTURA:

- 0 = Erecta normal.
- 1 = Postura no muy erecta, discretamente encorvada; podía ser normal en una persona mayor.
- 2 = Postura moderadamente encorvada, claramente anormal. Puede inclinarse discretamente a un lado
- 3 = Postura muy encorvada, con cifosis. Puede inclinarse moderadamente a un lado.
- 4 = Flexión marcada con alteración postural extrema.

Ejercicios posturales y de equilibrio: Irán dirigidos a la corrección de alteraciones de la postura y las retracciones tendinosas que a menudo se presentan, así como, para mejorar la estabilidad estática y dinámica de los pacientes. Cuando existe mucha inestabilidad, se debe comenzar con ejercicios en sedestación, en el colchón, en la silla, etc., pasando después, al trabajo en bipedestación, donde se emplearán las espalderas, las paralelas, las plataformas de equilibrio, etc..

Todos los ejercicios deben mantener un orden lógico y progresivo, donde se gradúen los ejercicios estáticos y con desplazamientos, los ejercicios a favor de la gravedad, en contra de esta y con sobrepesos, los balanceos, etc..

Mejorar el equilibrio, la coordinación y el ritmo del movimiento asociado a la locomoción.

Elaboración de ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson.

Como resultado del Taller científico se obtuvo lo siguiente:

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO:*Trabajo en el colchón*: (en cuadrupedia).

• Apoyos contralaterales.

- Acostados en el colchón.

Ejercicios respiratorios (respiración diafragmática)

Ejercicios para miembros superiores

Ejercicios para miembros inferiores

- De pie

1 Equilibrio

1,1 Pie abierto, realizar giros de tronco bilateral.

1.2 Levantar un pie con brazos abiertos y ojos cerrados, Por ambos lados.

1.3 Semicuclilla

1.4 Tocar las piernas por detrás con brazo contrario.

- Ejercicios para ritmo y posición.

Sentado

1.1 Brazo derecho y pierna izquierda. Palmadas En piernas.

1.2 Brazo izquierdo y pierna derecha. Palmadas En piernas.

Defectología

Ordenes de tapar un ojo.

Llevarse el dedo pulgar a la nariz.

Hacer señas y guiños, tirar besos

Preguntar en varias ocasiones el nombre.

Preguntar en varias ocasiones donde trabaja.

Preguntar en varias ocasiones donde vive.

Preguntar en varias ocasiones la edad

- Ejercicios de Frenkel

Sentado con tronco inclinado al frente flexion de caderas y sentarse con glúteos recargados al espaldar de la silla.

- PASOS

Pie delante del otro e iniciación de la marcha. Alternar después de hacer de a 8 repeticiones una vez con dada pierna, luego en movimiento alternando piernas y brazos.

- Marcha militar

• Balanceo atrás y adelante del cuerpo.

(de rodilla)

• Balanceo del cuerpo.

• Mantener el equilibrio.

• Caminar sobre el colchón.

Indicaciones metodológicas:

Mantenerse haciendo preguntas para que su celebro se mantenga trabajando.

Mostrarle una ilustración por segundos para que diga todo lo que está implícita en ella. Retirarla y tratar de que sea capaz de mencionar todos los elementos que se encontraban en la ilustración.

Ordenarle hacer una oración con tos elementos que pudo apreciar en la ilustración.

Trabajo en la tabla de equilibrio.

• Adaptación a la tabla colocándose de frente a la espaldera.

• Oscilaciones del cuerpo.

• Simulación de la marcha.

• Balanceo de los brazos con cargas (sobre pesos).

• Apoyo con un solo pie.

• Giro del cuerpo encima de la tabla.

• Flexión del tronco y tocarse las puntas de los pies.

• Pases de una pelota en diferentes ángulos.

Variantes de ejercicios.

• Sobre la tabla un banquillo del ancho de esta.

• Sobre la tabla una silla normal.

• La tabla a diferentes alturas.

• En algunos ejercicios poner pesos sobre la cabeza. y hombros.

Una vez diseñados los ejercicios fueron sometidos a criterio de especialistas para su valoración.

El 89% de los especialistas coincide en que los ejercicios tienen una alta estructura técnica y el restante 11% plantea que es media. Este criterio es asumido como positivo.

El 100 % de los especialistas plantea que los ejercicios tienen una alta pertinencia.

El 89 % de los especialistas plantea que los ejercicios tienen un alto carácter metodológico para los rehabilitadores, y el restante 11 % plantea que carácter metodológico es medio. Por tanto, también se considera otro criterio aceptado como positivo en su conjunto.

El 89 % de los especialistas plantea que existe una alta necesidad de la implementación de los ejercicios y el restante 11 % ofreció el criterio de medio. Este es otro de los criterios aceptados como positivo.

El 89 % de los especialistas plantea que la propuesta realizada enriquece la bibliografía especializada y lo expresan calificando esa pregunta de alta. El restante 11 % plantea que es media. Por lo que se asume este criterio como positivo.

El 78 % de los especialistas plantea que los ejercicios tienen altas posibilidades de generalización. Aunque el restante 22 % plantea que es medio, esto no afecta significativamente para tomar el criterio como positivo de manera general.

El 100% de los especialistas en el criterio que los ejercicios diseñados poseen originalidad, calidad formal y utilidad social.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico del estado actual del paciente con enfermedad de Parkinson en el Policlínico “Lidia y Clodomira” del municipio Regla arrojó que el paciente está enfermo de Parkinson moderado, con dificultades en el equilibrio, la marcha y la coordinación.

2. Los ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson se estructuraron según las indicaciones del programa establecido para la enfermedad de Parkinson y las características de las diferentes disciplinas en su tratamiento.
3. Los ejercicios interdisciplinares para mejorar el equilibrio en paciente con enfermedad de Parkinson son de gran utilidad con una estructura que les ofrece calidad formal y utilidad social.

RECOMENDACIONES

Aplicar los ejercicios en diferentes pacientes y determinar la influencia en la recuperación de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Obeso, J.A, 1993. Enfermedad de parkinson: Conocimientos y Actitudes prácticas / J,A. Obeso,J.F.Martí _Massó_ Madrid : Intreamericana.
2. Morales Briceño H, Cervantes Arriaga A, Rodríguez Violante M. 2011 . Diagnóstico premotor de la enfermedad de parkinson . Gaceta Médica de México.
3. Martinez Martin P, Rodríguez Blazquez C, Kurtis MM, Chaudhuri KR, NMSS Validation Group. 2011. The impact of non-motor symptoms on health-related quality of life of patients with parkinson's disease. MovDisor.
4. Rodríguez Violante M, Cervantes Arriaga A. 2011 .Detección y manejo de síntomas no motores en la enfermead de parkinson : impacto en su prevalencia. RevMed Chile.
5. Martinez Martin P, Schapira AHV, Stocchi F, Sethi K, Odin P. Macphee G, et al,2007. Prevalence of non motor symptoms in Parkinson's disease in an international setting: study usingnon motor symptoms questionnaire in 545 patients.MovDisord.

AFIDE 2019

EJERCICIOS PROFILÁCTICOS PARA DISMINUIR LA INCIDENCIA DE LAS RUPTURAS MUSCULARES EN JUDOCAS DISCAPACITADOS ELITES.

Autores: Lic. Dagmara Bayola Díaz
Dr. C. Lesbia María Jiménez

El practicante de deporte de alto rendimiento, por regla general, es un individuo sano, quien tiene que realizar actividades más allá de sus posibilidades, de forma violenta y riesgosa, pero necesarias para imponerse en las competencias. Se encuentra predispuesto, por tal motivo, a que surjan lesiones en el sistema osteomioarticular, Kulund, (1990).

En la actividad deportiva es frecuente la presencia del dolor músculo-esquelético que debe ser considerado como una secuela de lesión, irritación o inflamación del tejido blando equivalente, el traumatismo es la causa primordial de dolor y alteración funcional de este tejido. Bowerman, (1982), Newby, (2009) y Gardiner, (2010).

El judo llega a Cuba en 1966 por Han Chang Ji, y de inmediato comenzaron a funcionar escuelas de este deporte, en la actualidad este deporte tiene resultados satisfactorios ya que contamos campeones Olímpicos, Mundiales Panamericanos y Centroamericanos.

En Cuba la política del estado revolucionario es de la inclusión de los discapacitados en este deporte y a la vez en el deporte de alto rendimiento. La práctica del judo discapacitado en Cuba ha sufrido una adaptación del judo tradicional el cual fue desarrollada para practicar por personas con discapacidad visual en 1988 que se ha desarrollado hasta la actualidad. Este deporte fue introducido para un programa Paralímpico el cual cuenta con reglas especiales para los discapacitados.

Esta práctica ha tenido en Cuba un gran nivel de aceptación; su desarrollo se debe en gran medida, a una adecuada metodología y un empleo apropiado de los adelantos científicos en función del judo discapacitado en Cuba.

Muchas son las lesiones producidas por la práctica del deporte de alto rendimiento; estas provocan en los deportistas cierto grado de incapacidad o disminución en el desempeño durante el proceso de entrenamiento. Uno de los traumas más frecuentes en los atletas son las rupturas musculares. La ruptura muscular ocurre cuando un músculo es estirado hasta su límite máximo. En el momento de la lesión el paciente refiere un chasquido acompañado de la aparición súbita de dolor focal. Se presentan durante una aceleración o un movimiento de alta velocidad, durante un cambio de dirección repentino, falta de preparación física, agotamiento y mal calentamiento. La agresión violenta y repetida de la acciones que tienen que realizar los deportistas para lograr marcas superiores conllevan a diferentes lesiones en el sistema ostiomioarticar en ocasiones se producen rupturas musculares que causa un traumatismo en cualquiera de las estructuras que conforman la misma.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En la selección de Judo Discapacitados de Cuba los procedimientos terapéuticos establecidos, carecen de una herramienta metodológica que permita disminuir la incidencia de las rupturas musculares que se producen en los judocas de dicha selección, siendo este tipo de lesión la más frecuente en deporte.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a prevenir las lesiones de la ruptura muscular causadas por el sobreuso deportivo en los judocas discapacitados elites?

Hipótesis

La aplicación de un programa de ejercicios físicos profilácticos que se integre en la prevención de lesiones de los judocas discapacitados, permite lograr un mejor fortalecimiento general para desarrollar las técnicas.

Objeto de estudio

El ejercicio físico profiláctico como alternativa para disminuir la incidencia de las rupturas musculares en atletas discapacitados.

Campo de acción

Programa de ejercicios físico profiláctico en atletas discapacitados

OBJETIVO GENERAL

Aplicar un programa profiláctico que permita disminuir las lesiones de la ruptura muscular por sobreuso deportivo presente en los judocas discapacitados de elite.

Objetivos Específicos

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la profilaxis en atletas discapacitados elite.
2. Diagnosticar en qué estado de funcionabilidad se encuentra la musculatura afectada por la ruptura muscular en los judocas discapacitados elite.
3. Determinar la estructura, contenido y metodología de un programa de ejercicios físico-terapéuticos para mejorar la condición física en atletas discapacitados.
4. Valorar la pertinencia de la propuesta, a partir del criterio de especialistas y los resultados de su puesta en práctica para la aplicación del programa a atletas discapacitados.

5. Aplicar el programa de ejercicios físico-terapéuticos en la muestra objeto de estudio.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio

Estudio pre-experimental de control mínimo con pre test- pos test, un solo grupo.

Temporalización de la Investigación

Un año desde septiembre 2018 a julio 2019

Muestra:

- **población**: de 40 judoca en el equipo nacional de Cuba.
- **muestra** :de 7 discapacitados
- edades entre 16-30 años;
- edad deportiva 20 años
- diagnosticados con ruptura muscular 7

	Localización de la ruptura muscular	**judoca**	**%**	**M**	**%**
	recto anterior	**4**	**16**	**5**	**41**
	soleo Recto abdominal	**2 1**	**16**	**3**	**25**

METODOLOGÍA

Métodos Teóricos	**Métodos empíricos**
• Analítico-sintético	• Observación no estructurada
• Histórico - lógico	• Encuesta,
• Inductivo-deductivo	• Revisión de documentos oficiales
	• Medición • Sistémico estructural-funcional
	• Criterio de especialistas
	• Experimento
Se está trabajando en el proceso de las técnicas estadísticas	

Análisis crítico de la literatura consultada.

Estudios a nivel internacional*: Bowerman, (1982)*

Newby, (2009) y Gardiner, (2010).

Estudios en Cuba: Dr. Ricardo Anillo R. (2006) y Dr, Blazina M.E. (2003).

AFIDE 2019

EL DESARROLLO DE LA MARCHA EN NIÑOS HIPOTÓNICOS.

THE DEVELOPMENT OF THE MARCH IN HYPOTHENIC CHILDREN.

Autores:
M. Sc Odelaisy Rodríguez Alarcón.
Dirección Provincial de Deportes.
M. Sc. Sady Rodríguez Pérez.
Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez
sadyr@unica.cu

Resumen.

El trabajo investigativo consistió y es su objetivo la propuesta de el rediseño de ejercicios y la elaboración de una ortesis para el desarrollo de la marcha en niños hipotónicos. El mismo se fundamentó sobre los objetivos, principios y características de la hipotonía muscular así como el tratamiento de la rehabilitación de niños con este padecimiento. Su importancia radica en ofrecer una propuesta de rediseño de ejercicios con el apoyo de una ortesis para el desarrollo de la marcha; y su novedad en la elaboración de la ortesis de marcha que contribuirá al apoyo del tratamiento, este trabajo está avalado por especialistas en el tema y es de interés de la sala de rehabilitación de la policlínica Belkis Sotomayor. Para su realización se utilizaron técnicas como la entrevista, la encuesta y la observación, para su valoración parcial el criterio de expertos. Los resultados alcanzados según criterios de especialista están catalogados de satisfactorios y se arribaron a conclusiones que nos permiten comprobar que nuestra hipótesis es corroborada, se dejan recomendaciones para su generalización.

Palabras Claves:, Hipotonía, rehabilitación, ortesis de marcha, desarrollo psicomotor

Summary.

The investigative work consisted and is the objective of the proposal of the redesign of exercises and the elaboration of an orthosis for the development of

gait in hypotonic children. It was based on the objectives, principles and characteristics of muscular hypotonia as well as the treatment of the rehabilitation of children with this condition. Its importance lies in offering a proposal for redesigning exercises with the support of an orthosis for the development of the march; and its novelty in the development of the walking orthosis that will contribute to the support of treatment, this work is endorsed by specialists in the field and is of interest in the rehabilitation room of the Belkis Sotomayor polyclinic. For its realization techniques like the interview, the survey and the observation were used, for its partial evaluation the criterion of experts. The results achieved according to specialist criteria are classified as satisfactory and conclusions were reached that allow us to verify that our hypothesis is corroborated, leaving recommendations for its generalization.

Key words:, Hipotonía, rehabilitation, march orthosis, psychomotor development.

INTRODUCCIÓN:

La razón más generalizada de conocer la historia de la medicina y la rehabilitación es el deseo de comprenderlas, dominar sus técnicas, su organización y sus ideas básicas, no se puede evaluar el avance de las antes mencionadas limitándonos solo al estudio o a la práctica médica y terapéutica, hay que considerar el impacto de las mismas sobre la calidad de vida y el nivel de integración social que logra el individuo el cual es objeto del tratamiento.

La práctica de la medicina rehabilitadora, no es solo el arte de curar, es mucho más que eso, no se puede ver el resultado del tratamiento solo en curar o salvar la vida de la persona, la medida real de la eficiencia de un tratamiento está en preservar la calidad de vida, en garantizar que el individuo pueda disfrutar su derecho a la vida, pero no solo en el concepto de estar vivo, sino en el de participación social. Si no se ven las consecuencias de la enfermedad, y se tratan, se está olvidando que la esencia de cualquier tratamiento está en devolver al individuo a la actividad social, incluso a pesar de tener secuelas invalidantes permanentes, lo que se logra con un programa de rehabilitación

El enfoque de la medicina rehabilitadora solo desde el punto de vista morbilidad / mortalidad no es suficiente para evaluar la calidad de un sistema de salud, se hace necesario incluir el indicador, población discapacitada, que parte de la clasificación propuesta por la organización mundial de la salud como forma de evaluar consecuencias de la enfermedad. No es solo salvar la vida del niño recién nacido complicado, es garantizar que pueda contar con un potencial biológico que le permita integrarse a la escuela, hablar, correr, jugar, crecer, soñar y ser un hombre útil y productivo a la sociedad.

Entre las deficiencias motoras encontramos la hipotonía muscular resultado de enfermedades del Sistema nervioso Central y la misma se denomina a la disminución en el niño del tono muscular. La hipotonía es un síntoma frecuente de observar en los niños pequeños, siendo de origen neurológico o no, en este último grupo se encuentran los niños desnutridos, o los niños a los que les falta estímulo psicomotriz por abandono, hipotiroidismo, etc. Dentro de las enfermedades de origen neurológico el problema puede ser localizado en el sistema nervioso central o en el sistema nervioso periférico. La manifestación del cuadro puede ser desde el nacimiento o en cualquier edad del niño, aunque generalmente se observa en niños pequeños.

Las características básicas son la disminución o falta del movimiento, la debilidad muscular y la disminución del tono muscular. Llegar a la causa del problema no es tarea fácil y requiere de investigación del paciente y en algunos casos no se llega al diagnóstico etiológico. Por lo que requiere de una ardua tarea y de un estudio muy detallado de las características de cada paciente para su tratamiento.

Cuando observamos la dificultad de la marcha en niños que presentan hipotonía muscular, vemos que puede ocasionar un genu recurvatum y pies planos, que provoca una marcha torpe y titubeante.

Muchas veces se relaciona la hipotonía muscular y la debilidad muscular con algún problema del músculo y lo que produce el problema no es otra cosa que el desuso.

La rehabilitación neurológica permite la recuperación o compensación de los distintos problemas que se presentan. Se debe hacer rehabilitación utilizando

como medio fundamental el ejercicio físico ya que es lo único que mantiene las articulaciones y músculos en buena forma. Se deben controlar la frecuencia cardiaca al inicio del ejercicio y cada intervalo de tiempo teniendo en cuenta que la fatiga puede aparecer muy fácilmente de aquí que se deban dosificar bien los ejercicios y además el tiempo de trabajo-descanso. Los ejercicios a aplicar en los niños que presentan esta enfermedad deben seleccionarse de acuerdo a la edad y el estado físico del paciente además del uso de aditamentos especiales como medida terapéutica para prevenir y corregir deformidades osteoarticulares. Es muy importante introducir en la rehabilitación los ejercicios de marcha por ser uno de los ejercicios más completos ya que intervienen los diferentes sistemas (cardiovascular, respiratorio, muscular)

DESARROLLO:

Problema Científico.

¿Cómo contribuir al desarrollo de la marcha de niños con hipotonía?

NOVEDAD: está en la organización de los ejercicios y la elaboración de una ortesis de marcha que permitirá lograr un desarrollo de la marcha en niños hipotónicos

Dentro de los temas a tratar para desarrollar la marcha en pacientes hipotónicos tenemos:

- *El movimiento como sistema complejo*
- *Estructura del sistema complejo (*Niveles de Interacción).
- *Subsistemas del movimiento humano.*
- *La traslación humana y/o motricidad.*
- *La Hipotonía.*
- *Manejo del niño con hipotonía.*
- *La rehabilitación.*

- Ortesis de marcha.

El trabajo se desarrolló en la policlínica docente comunitaria Belkis Sotomayor del municipio Ciego de Ávila, donde la muestra utilizada la constituye la sala de rehabilitación de la misma de ella una paciente de 2 años y medio de edad con un diagnóstico de Hipotonía Muscular, la directora del centro, fisiatra, fisioterapeuta que la trata, defectóloga, padres de la paciente y una pediatra.

Metodología

- Durante el desarrollo del trabajo se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación.
- *El análisis histórico lógico*: nos permite profundizar en las regularidades y cualidades del objeto de estudio, la experiencia de lo recursos humanos en este aspecto, sus antecedentes y desarrollo histórico.
- *El criterio de opinantes*: se utiliza para intercambiar con especialistas en fisiatría, Rehabilitación, Fisioterapeutas, logopeda, pediatra que puedan ofrecer sus criterios acerca del trabajo propuesto.
- *Análisis documental y bibliográfico*: se utiliza para hacer una revisión bibliográfica y documental que permitan buscar una información actualizada sobre el tema, así como la descripción y explicación de las mismas.
- *Encuesta y entrevista*: se aplicaron para la obtención de opiniones a fisioterapeuta, Fisiatra, familiares involucrados.
- *La observación*: se utilizó para comprobar el estado actual de la paciente hipotónica con los ejercicios que se le aplicaban.
- *Método estadístico*: se utilizan los estadígrafos para procesar la investigación en términos cuantitativos.

EJERCICIOS REDISEÑADOS Y LA ELABORACIÓN DE UNA ORTESIS DE MARCHA PARA EL APOYO DE LOS MISMOS.

En nuestro proyecto social el estado, tiene la función de educar a la población con una educación multilateral por lo que resulta difícil subestimar el papel que juega el mantenimiento de la salud.

Teniendo en cuenta que el trabajo de las salas de rehabilitación va encaminado a la salud y servicio del pueblo nos dimos a la tarea de realizar un estudio de las enfermedades que imposibilitan el desarrollo de la marcha por lo que nos dimos a la tarea de observar a una paciente con diagnóstico de hipotonía muscular.

La realización de esta investigación fue motivada en el año 2016 por el padecimiento de una niña hipotónica de 2 años de edad la cuál se encontraba bajo tratamiento de rehabilitación y no se observaban cambios significativos, por lo que sus padres se acercaron a nosotros para conocer sobre los diferentes ejercicios que pudieran servirle a la misma en el desarrollo de la marcha.

Teniendo en cuenta los criterios de especialistas, los padres y la realización de observaciones en varias ocasiones del tratamiento rehabilitador que la misma recibía, nos dimos a la tarea de realizar un rediseño de los ejercicios aplicados así como a confeccionar una ortesis de marcha que sirviera de apoyo a los mismos. El principal factor que se tuvo en cuenta para rediseñarlos fueron las características del método de Bobath y las mismas consisten en:

- Ver al niño en su globalidad
- Tratamiento activo
- Modificar el tono muscular.
- Inhibir, facilitar y estimular.
- Organizar en la línea media.
- Dar posibilidad de experiencia sensorio-motora.
- Repetición de los patrones normales.
- Inhibir los patrones patológicos de lo proximal a lo distal
- Trabajar la simetría del cuerpo.
- Estimular la sensibilidad superficial y profunda.
- Coordinación entre las reacciones de enderezamiento-equilibrio-apoyo.
- Facilitar las descargas de pesos.
- Valoración del neurodesarrollo del niño.

Destacar que el objetivo de los ejercicios propuesto en esta investigación es específico para el desarrollo de la marcha y los mismos están elaborados de lo fácil a lo complejo a través de la escala de función motora modificada.

Los ejercicios son los siguientes:

- Marcha lateral derecha, aguantando al niño por ambas manos, una distancia de 10 pasos, 2 repeticiones.
- Marcha lateral izquierda, aguantando al niño por ambas manos, una distancia de 10 pasos, 2 repeticiones.
- Marcha al frente aguantando al niño por ambas manos, una distancia de 15 pasos, 2 repeticiones.
- Marcha, al frente aguantando al niño por una mano, una distancia de 15 pasos, 2 repeticiones.
- Marcha al frente con ayuda del andador.
- Marcha al frente con ayuda del andador, girar 180° y regresar.
- Marcha al frente con ayuda del andador y cruzar pequeños obstáculos.
- Marcha hacia atrás con ayuda del andador.
- Marcha independiente al frente.
- Marcha independiente al frente 20 pasos girar 180° y regresar, 2 repeticiones.

- Marcha independiente al frente cruzando pequeños obstáculos, 2 repeticiones.

- Marcha independiente hacia atrás 15 paso, 2 repeticiones.

- Marcha independiente con objetos en ambas manos.

- Marcha entre dos líneas 20 pasos, 2 repeticiones.

- Marcha sobre una línea 20 pasos, 2 repeticiones.

Ortesis de Marcha

La utilización de las ortesis es de gran ayuda para el desarrollo de las diferentes patologías.

Luego de revisado los antecedentes de la enfermedad y la rehabilitación que se aplica en estos casos, así como la propuesta de los padres de elaborar una ortesis de marcha que facilite el trabajo del fisioterapeuta y lo motivante que resulta para la niña la ejecución de ejercicios con este tipo de medio según criterio de especialistas; nos dimos a la tarea de elaborar una ortesis que sirva de complemento a los ejercicios de rehabilitación para el desarrollo de la marcha.

Para el apoyo del rediseño de estos ejercicios se elaboró la ortesis de marcha la cual aparece en las diferentes ilustraciones que mostramos anteriormente, esta fue elaborada con materiales de fácil acceso teniendo en cuenta las necesidades económicas que presenta nuestro país, se realizó con tubos de acero, pero puede ser elaborada con tubos de aluminio, cobre entre otros, las ruedas para permitir el desplazamiento fue elaborada de madera y pudieran ser hechas además con plástico, goma, etc.…..Todos estos medios con material reciclable, para el diseño de la misma se tuvo en cuenta el tamaño y edad de la paciente.

Conclusiones:

El rediseño de ejercicios los propuestos así como la elaboración de una ortesis de marcha con materiales de fácil acceso para el tratamiento de la marcha en pacientes hipotónicos, nos permite, cuando estos sean utilizados correctamente, lograr los objetivos propuestos para el desarrollo de la locomoción en niños con hipotonía muscular, así como cualquier patología que provoque el retardo en el desarrollo de la marcha. Siendo el rediseño de ejercicios, y la elaboración de una ortesis de marcha que sirva de apoyo al tratamiento de la rehabilitación en estos pacientes, demostró a partir de una valoración parcial de especialistas que es factible de aplicar y que los resultados a alcanzar son catalogados de positivos, constituyendo una alternativa para rehabilitación de pacientes hipotónicos.

BIBLOGRAFÍA

1. American Academy of Pediatrics, Committe on Children with Disabilities. (2001ª). Developmental surveillance and screening of infants and young children. Pediatrics, 108, 192-196.
2. AGAMEZ, Triana Juliette y otros. Cultura de la Salud. Segundo informe de avance “Sentido del cuerpo para la persona con discapacidad de la locomoción en la ciudad de Manizales - Cuerpo ser-en-el-mundo”. Facultad de Fisioterapia. Universidad Autónoma de Manizales. Mímeo sin publicar.
3. BEHRMAN, M.D Richard E, entre otros Tratado de Pediatría. Volumen I 15 edición.
4. BROWN, Jaine. *Hombre y movimiento. Principios de educación física*. Ed. Dogma. Barcelona 1a edición, 1992.
5. CARR, J. SHEPERD, R. *Movement Science. Foundations for Physical Therapy in Rehabilitation*, USA, 1987.
6. Chandler, L.S. : Screening for movement dysfuntion in infancy. Physical and Occupacional Therapy in Pediatrics . 1986, 6, 171-190.
7. FAMOSE, Jean Pierre. Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Ed. Paidotribu. Barcelona, 1992.

8. GONZÁLEZ Rodríguez. Catalina. El estudio de la Motricidad infantil. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 66 - Noviembre de 2003
9. HERNÁNDEZ, Corvo. Roberto. Movimiento Infatil. Ed Deportes, 2005. ISBN: 84-451.262-5. CUBA.
10. Joint Committe on Infant Hearing. 2000. Year 2000 position statement: Principles and guidelines for early hearing detection and intervention programs. Pediatrics, 106, 798-817.
11. OÑA SICILIA, A. (coord.) (1999).- *Control y Aprendizaje Motor*. Ed: Síntesis. Col: Metodología General y Comportamiento. Madrid
12. PETROVSKY. A.V Psicología, Pedagogía y de las Edades. Ed Pueblo y Educación 1978 SNLC: 01.47640.8
13. RUIZ PEREZ, L. M.(1994).- Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Ed: Gymnos. Madrid.
14. RUIZ PEREZ, L. M. (coord.). (2001).- *Desarrollo, Comportamiento Motor y Deporte*. Ed: Síntesis. Col: Metodología General y Comportamiento. Mad

AFIDE 2019

TÍTULO ESTIMACIÓN INDIRECTA DEL VOLUMEN CARDIACO EN CICLISTAS JÓVENES DE ALTO RENDIMIENTO.

Autores:

- **MSc. Reynier Ochoa Mastrapa** E-mail: reynier@nauta.cu
- **MSc. Ilbedy Pérez Ávila** E-mail: ilbedy@nauta.cu
- **MsC. Dra. Elizabeth Cruz Ferrety**

RESUMEN

Se efectúa un estudio de correlación y regresión entre volumen cardíaco (ml) y masa muscular (Kg.), con el objetivo de desentrañar la posible relación entre ambas variables en ciclistas. Se tomó una muestra de 19 ciclistas masculinos categoría 15 – 16 años de la EIDE provincial de Holguín. El volúmen cardiaco se obtuvo por técnica radiológica según método propuesto por Jonsoll. La masa muscular se calculó por el procedimiento descrito por Martín et al, basado en dimensiones antropométricas; ambas variables, se correlacionaron utilizando varios modelos matemáticos a cuyos coeficientes se le aplico pruebas de significación estadística (t- student) tomándose las ecuaciones que ofrecieran mejor ajuste y más bajo error estándar de estimación (EEE).Se observó alta correlación entre las variables estudiadas, lo que permitió proponer ecuaciones que por su bajo EEE son capaces de estimar de forma confiable el volumen cardiaco a partir de la masa muscular. Finalmente se ofrece una escala de calificación para el volumen cardiaco.

Palabras claves: volumen cardiaco, masa muscular, correlación y regresión.

SUMMARY

A correlation and regression study between cardiac volume (ml) and muscle mass (Kg.) Is carried out, in order to unravel the possible relationship between both variables in cyclists. A sample of 19 male cyclists category 15 - 16 years was taken from the provincial EIDE of Holguin. The cardiac volume was obtained by radiological technique according to the method proposed by Jonsoll. Muscle mass was calculated by the procedure described by Martín et al, based on anthropometric dimensions; both variables were correlated using several mathematical models whose coefficients were applied tests of statistical significance (t-student) taking the equations that offered the best fit and lowest standard error of estimation (EEE). High correlation was observed between the studied variables, which allowed us to propose equations that, due to their low EEE, are able to reliably estimate the cardiac volume from muscle mass. Finally, a rating scale for cardiac volume is offered.

Keywords: cardiac volume, muscle mass, correlation and regression.

INTRODUCCIÓN:

Es el ciclismo uno de los deportes estratégico de la provincia teniendo en cuenta que sus resultados tributan al ciclo olímpico. De ahí la importancia de realizar investigaciones cuyos resultados coadyuven elevar el rendimiento deportivo de los ciclistas, entre las que se encuentran las investigaciones biomédicas.

Dos de los sistemas más influenciados por las cargas físicas de gran volumen e intensidad a que deban someterse los atletas de alto rendimiento son el osteomioarticular y el cardiovascular. Así, está reconocido que el ejercicio físico sistemático afecta la composición y tamaño del musculo por lo que los individuos activos poseen mayor proporción de masa corporal magra (15), lo cual se hace más evidente cuando se realiza un entrenamiento de incidencia sobre determinados planos musculares (6). Ha quedado establecido que el ejercicio progresivo contra resistencia trae consigo una hipertrofia compensatoria con mejorías de la función muscular en sujetos enfermos y sanos (18).

También en el corazón deportivo aparecen cambios estructurales de interés que se manifiestan por dilatación de sus cavidades, con el consiguiente aumento de la capacidad diastólica, e hipertrofia miocárdica que garantiza una contracción más enérgica incrementándose el volumen sistólico (9). Sin embargo, la hipertrofia de la pared ventricular ocasionada por el ejercicio va aparejada a la mejoría de la contractibilidad del corazón, diferenciándose esencialmente de aquélla provocada por hipertensión arterial (10, 19).

Si se tiene en cuenta que es el ejercicio el causante directo de estas modificaciones tanto a nivel muscular como cardíaco, se puede hipotetizar que podría haber alguna relación entre ambos sucesos en atletas de ciclismo, deporte que impone grandes solicitaciones musculares y cardiorespiratorias con los consiguientes cambios adaptativos en ambos sistemas. Tal relación incluso, permitiría proponer ecuaciones capaces de estimar las dimensiones del corazón a partir de la variable de la composición corporal.

Tanto el sistema cardiovascular como el osteomuscular sufren modificaciones importantes con las cargas de gran volumen e intensidad a que deben someterse los atletas de alto rendimiento. Es conocido que el ejercicio físico trae consigo hipertrofia muscular, así como aumento del volumen cardiaco por dilatación de las cavidades e hipertrofia miocárdica, es por ello que al incrementar el conocimiento del estado

morfofuncional de estos dos sistemas y su relación entre sí propiciaría una mejor dosificación de las cargas y por ende un mejor rendimiento deportivo.

Dado que el ejercicio físico es el causante directo de ambos sucesos podemos hipotetizar que existe una estrecha relación entre el volumen cardiaco y la masa muscular en atletas alto rendimiento, por lo que, siendo el ciclismo un deporte que impone de grandes solicitudes musculares y cardiorrespiratorias, comprobar tal relación en este deporte permitiría proponer ecuaciones que por su bajo error sean capaces de estimar de forma confiable el volumen cardiaco a partir de la masa muscular lo que, por demás, representaría un considerable ahorro de materiales que en estos momentos son deficitarios (películas radiográficas, productos químicos reveladores y equipos de RX).

En esta investigación nos hemos planteado como **PROBLEMA CIENTÍFICO:** ¿Cuál es la interdependencia entre el incremento de la muscularidad y el volumen cardiaco de los ciclistas de alto rendimiento?siendo nuestro **OBJETO DE INVESTIGACIÓN:**El sistema cardiovascular yosteomuscular de losatletas de ciclismos del sexo masculino de la EIDE categoría 15-16 años y el **CAMPO DE LA INVESTIGACIÒN:** El volumen cardiaco y la masa muscular en atletas de ciclismo de sexo masculinode la EIDE categoría 15-16 años.

Para ello se propone como **OBJETIVO GENERAL:** Coadyuvar al incremento de los conocimientos sobre el estado morfofuncional de los jóvenes ciclistas de alto rendimiento y como **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Observar la relación entre la masa muscular y el volumen cardiaco en atletas de ciclismo de sexo masculino y proponer ecuaciones de regresión capaces de estimar indirectamente el volumen cardiaco de los ciclistas estudiados, proponiendo así un método poco costoso para ello.

HIPÓTESIS: Si existe una relación entre el volumen cardiaco y la masa muscular podemos estimar indirectamente el volumen cardiaco en los ciclistas de la EIDE categoría 15-16 años.

LAS TAREAS CIENTÍFICASson la fundamentación del marco teórico - conceptual de la investigación a partir del análisis de la literatura científica; caracterización del estado morfofuncional de los ciclistas para la determinación del volumen cardiaco y la masa muscular absoluta y relativa de los ciclistas de alto rendimiento y a partir de ello el análisis de la relación entre la masa muscular y el volumen cardiaco en ciclistas de alto rendimiento y la obtención de ecuaciones de regresión de bajo EEE para estimar

de forma confiable el VC a partir de MM de ciclistas de alto rendimiento,proponiendo así un método poco costoso para ello.

En cuanto a la **METODOLOGÍA** empleada para la estimación indirecta del volumen cardiaco podemos referir que se realizó un estudio descriptivo transversal.En este tipo de estudio se observa y analizan los datos obtenidos de las variables volumen cardiaco y masa muscular recopilados durante el tiempo de la investigación para describir la relación existente entre el volumen cardiaco y masa muscular, lo que permite obtener ecuaciones de regresión de bajo EEE para estimar de forma confiable el VC a partir de MM de ciclistas de alto rendimiento, obteniéndose previamente el consentimiento del paciente (Ver Consentimiento informado en Anexo 4)

MÉTODOS:

Del Nivel Teórico: Histórico – Lógico: Para el estudio de la problemática relacionada con el sistema cardiovascular y osteomuscular en atletas de ciclismo de alto rendimiento, su evolución histórica en general y en especial en el municipio Holguín, así como para obtener y precisar conceptos, nexos y lógica; **Análisis – Síntesis:** Para procesar informaciones, determinar características, buscar relaciones entre conceptos y elaborar conclusiones parciales y finales, además de establecer los nexos internos, el orden lógico y las principales características derivadas del análisis de los fenómenos relacionados con el volumen cardiaco y masa muscular de los ciclistas; **Inducción – Deducción:** Nos permitió realizar generalizaciones con respecto a las posiciones teóricas, llegar a nuevas conclusiones acerca del objeto de investigación y la formulación de la hipótesis y **Enfoque Sistémico:** Para el análisis integral del objeto y organizar jerárquicamente el sistema estudiado, sus componentes y relaciones causales que evidencien su unidad dialéctica.

Del Nivel Empírico: Observación directa e indirecta: Para apreciar la adaptación cardiovascular de los atletas ante las cargas físicas durante el proceso de entrenamiento;**Medición:** Para conocer las variaciones que se van experimentando en cada sujeto objeto de la investigación; **Experimentación sobre el terreno:** Para la determinación del volumen cardiaco y la masa muscular durante las pruebas médicas realizadas;**Criterio de especialistas:**Para obtener elementos de los especialistas que realizan el control médico de los atletas en base al seguimiento de estos.

Las **TÉCNICAS ESTADÍSTICAS** los datos descriptivos de la muestra se expresan en

media ± desviación estándar (X ± DE) y rango (mín. – máx.).Se efectúa un análisis de correlación y regresión utilizando varios modelos matemáticos a fin de desentrañar la relación entre la masa muscular y el volumen cardiaco. Se aplicó el test de t – students para obtener la significación estadística de cada coeficiente de correlación (r). Se ofrece también error estándar de estimación (EEE) de cada ecuación propuesta del análisis de regresión donde la masa muscular es la variable independiente y el volumen cardiaco la dependiente.

En cuanto a la **POBLACIÓN** estuvo constituida por el universo de los ciclistas de alto rendimiento del sexo masculino de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) “Pedro Díaz Coello”. Holguín.

La **MUESTRA** estuvo constituida por 19 atletas de ciclismo del sexo masculinoEIDE) “Pedro Díaz Coello”. Holguín (Ver Características generales de la muestra en Anexo 1).

La **novedad científica** de la presente investigación consiste en que se determina, por primera vez, en el país, Cuál es la interdependencia entre el incremento de la muscularidad y el volumen cardiaco de los ciclistas de alto rendimiento.

El **aporte teórico** del presente estudio consiste en el enriquecimiento de las concepciones acerca del estado morfofuncional de los jóvenes ciclistas de alto rendimiento, así como la descripción teórica de la relación entre muscularidad y el volumen cardiaco de los ciclistas de alto rendimiento.

El **aporte práctico** de la presente investigación está dado por la implementación de ecuaciones de regresión capaces de estimar indirectamente el volumen cardiaco de los ciclistas estudiados, proponiendo así un método poco costoso para ello.

DESARROLLO:

METODOLOGÍA

Se efectúa un estudio descriptivo transversal de una muestra representativa constituida por el universo de los ciclistas de alto rendimiento del sexo masculino de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) “Pedro Díaz Coello”. Holguín. Las características generales de la muestra se ofrecerán en cuadros.

Una vez informado a los atletas y entrenadores de los objetivos, beneficios y riesgos del estudio se procede a efectuar algunas mediciones antropométricas, a saber.

Peso (Kg.); talla (cm); circunferencia del antebrazo, del muslo y la pierna (cm); así como los pliegues cutáneos del muslo y la pierna (mm), siguiendo para ello las recomendaciones descritas por Sánchez y Rodríguez. (16) Con estas medidas se

calculará la masa muscular (MM, Kg.), a través de la ecuación propuesta por Martin et al.(13)

El instrumental necesario para este proceder estuvo constituido por antropómetro portátil, cinta métrica, calibrador de pliegues cutáneos, todos del tipo Holstain LTD (Uk) con precisión de hasta un milímetro los dos primeros y de 0,2 mm el tercero; así como la balanza de contrapeso marca DETECTOMEDIC (USA) de 0,1 Kg. de exactitud.

Posteriormente se realiza a cada atleta dos radiografías de tórax en vista antero posterior y lateral izquierdo, ambos en posición horizontal, situándose el foco emisor a 72 pulgadas (distancia teleradiográficas). Con ello se determina el volumen cardiaco (VC, ml) por medio de la metodología propuesta por Rohrer y Kalhstorf, modificada por Jonsell.(7)

Los datos descriptivos de la muestra se expresan en media ± desviación estándar (X ± DE) y rango (mín. – máx.).Se efectúa un análisis de correlación y regresión utilizando varios modelos matemáticos a fin de desentrañar la relación entre la masa muscular y el volumen cardiaco. Se aplicó el test de t – students para obtener la significación estadística de cada coeficiente de correlación (r). Se ofrece también error estándar de estimación (EEE) de cada ecuación propuesta del análisis de regresión donde la masa muscular es la variable independiente y el volumen cardiaco la dependiente.

Todo este proceder se efectuó en una microcomputadora unipersonal compatible y el programa estadístico.

RESULTADOS

En el cuadro 2 se plasman los valores críticos (media ± desviación estándar y rango) de las variables volumen cardiaco (ml) y masa muscular absoluta (Kg) y relativa % (MM); la variable cardiaca arroja valores, promedios de 760.5 ± 93.83 ML oscilando en un rango entre 651.3 – 931.6 ml. Tales magnitudes son superiores a las reportadas para sujetos de edad similar no sometidos a entrenamiento físico sistemático (20), y muy similares al de individuos entrenados de la misma edad (14). Esto permite confirmar estar en presencia de jóvenes en los cuales la carga física de resistencia a influido notablemente sobre la estructura cardiaca. Sin embargo no es posible resaltar a expensa de que factor (dilatación o hipertrofia) predominantemente, ocurre el incremento del volumen cardiaco. Karpman y Liubina (8) sostienen la tesis

de que el primer cambio estructural producido por el ejercicio es la dilatación de las cavidades, la que da paso posteriormente a la hipertrofia miocárdica.

En cuanto a masa muscular absoluta la media es de 37,2 ± 3,11(rango 33,0- 41,2) muy similar a la reportada por Spenst et al (17) en corredores de maratón en lo que se empleó la misma ecuación para el cálculo de este índice. Sin embargo el % MM de nuestros investigados arrojó magnitudes centrales muy superiores a las reportadas por este autor en adultos sedentarios, gimnastas, corredores de corta distancia y baloncestistas, similares a los atletas de lanzamiento y ligeramente inferiores a los fisiculturistas. Creemos que ello responda en primera instancia, a que la ecuación utilizada para estimar la MM que sin dudas es la más actual y fue validada por disección de cadáveres (4) tiene a sobreestimar la MM en los ciclistas. Otros estudios deben ir dirigidos a confirmar o rebatir esta hipótesis.En el cuadro 3 aparecen los resultados del análisis de correlación y regresión entre Volumen Cardiaco y Masa Muscular efectuado. Como puede observarse los coeficientes de correlación fueron positivos y estadísticamente significativos, lo que evidencia una marcada interrelación directa entre el incremento de la Masa Muscular y el Volumen Cardiaco. Aunque en laliteratura revisada encontramos estudios de correlación entre ambos indicadores un resultado análogo es el reportado por Kentch (11) en niños entrenados en los cuales se manifestó cierta relación entre la masa magra y ventricular izquierdo. Otros autores (12, 5) han encontrado incrementos paralelos de la masa del ventrículo izquierdo y la masa corporal activa. Por su parte Ballor et al. (3, 2) en estudios experimentales en ratas a la que sometió a diferentes niveles de restricción calórica y ejercicios encontró que en aquellos animales alimentados con una dieta ad-libitum o moderadamente reducido y ejercicios apareció un incremento tanto de la masa muscular como del peso del corazón. Sin embargo los cobayas que sufrieron un severo régimen de inacción disminuyeron su tejido muscular y mantuvieron constante la masa cardiaca relativa. Esto denota dos sucesos biológicos fundamentales, en primera instancia que el ejercicio es capaz de preservar la masa muscular solo en niveles moderados de restricción calórica y por último que el organismo efectúa una conservación selectiva de las proteínas en tales circunstancias, lo que garantiza la integridad cardiaca para el cumplimiento de las cargas físicas. (1).

También en ese cuadro se ofrecen las ecuaciones de regresión derivadas del análisis correspondiente.Como puede observarse todas ellas están avaladas por un bajo EEE que osciló entre 60,05ml (7,9%) y 72, 29 ml (9,51%). También se trazaron las curvas

que definen estas ecuaciones en el plano en aras a descartar aquellas ecuaciones que el recorrido de su grafico mostrarán puntos de inflexión en cambios de monotonía de la función, pués resultaría poco convincente que el VC se incrementara a la par de la MM y en determinado valor de MM (punto de inflexión) la relación fuera inversa. Todo ello permite utilizar todas las ecuaciones propuestas en la predicción indirecta del VC sin ningún gasto de recurso durante el control biomédico sistemático del entrenamiento deportivo de estos atletas. Por otro lado tomando en consideración el paralelismo entre ambos sucesos es posible con estas ecuaciones detectar los niveles demasiados bajos o altos de volumen cardiaco que no se correspondan con el desarrollo de la masa muscular, en esta población específica.

Pensamos que estudios posteriores deben ir encaminados a desentrañar si ambos fenómenos ocurren paralelamente pero de forma independiente, es decir que uno no coincide con el otro, o si el incremento de la masa muscular esquelética induce al aumento de las dimensiones cardiacas al imponer una mayor demanda oxigénica dado el aumento de la superficie corporal activa. A tenerse de los conocimientos actuales sería solo especulativo parcializarse por alguna de estas hipótesis.

Es de señalar que el empleo de otras técnicas como la ecocardiografía podría arrojar más luz sobre la relación entre estos fenómenos por lo que las venideras investigaciones deben realizarse con el auxilio de las misma, dado su confiabilidad y carácter no invasivo.

CONCLUSIONES

1. Se aprecio una estrecha relación entre el volumen cardiaco y la masa muscular esquelética en los ciclistas estudiados, quedando por definir si sólo se trata del paralelismo independiente de ambos fenómenos inducidos por el ejercicio o si el aumento de la masa muscular promueve el incremento del volumen cardíaco.
2. Se obtuvieron y propusieron ecuaciones de regresión que por su bajo EEE permite estimar de forma confiable el volumen cardiaco a partir de la masa muscular en dichos ciclistas, con el consiguiente ahorro de materiales deficitarios (películas radiográficas, productos químicos reveladores y equipos de rayos x).

RECOMENDACIONES

1. Utilizar las ecuaciones aquí propuestas para estimar el volumen cardiaco de los ciclistas juveniles de nuestros predios en el control biomédico del entrenamiento deportivo.
2. Determinar la relación del grado de muscularidad local (piernas y muslos) y general con variables de la estructura cardiaca(grosor del septum interventricular, masa y volumen del ventrículo izquierdo, etc) obtenidas por ecocardiografia en estos atletas
3. Definir si existe interdependencia entre el incremento de la muscularidad y la estructura cardiaca en los ciclistas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ballor DL.(1990). Bodycomposition, muscle and farpadchangesfollowingtwolevels of dietaryrestriction and orexercise training in malerats. Int J Obesity 14:711-22.
2. Ballor DL.(1991).Exercisetrainingelevates RMR duringmoderatebutnotseveredietaryrestriction in obesemalerats. J ApplPhysiol. 70(5):2303-10.
3. Ballor DL.(1990).Neitherhigh –norlowintensityexercisepromoteswholebodyconservation of proteinduringseveredietaryrestrictions. Int J Obesity 14:279-287.
4. Clarys JP, Martin AD, Drinkwanter DT.(1984). GrossTissueweights in the human bodycadaverdissection. Hum Biol. 56:469-76.
5. De Maria AN et al.(1978).Alteration in ventricular mass and performance inducedbyexercise training in manevaluatedbyechocardiography. Circulation 57:237-44.
6. Galiano Orea Delfín. Mercado Bosch Ma. Del Carmen.(1986).¿Influencia la práctica deportiva intensa y especifica en las constantes morfológicas? Apunt´s 23 (87):25-9.
7. Hurst JW.(1981). El Corazón: arterias y venas. La Habana: Ed. Científico- Técnico, 247-8.
8. Karpman VL, Liubina BG. (1991). Dinámica de la circulación sanguínea en los deportistas. Moscú: Ed.Vneshtorgizdat. 8-13.
9. Karpman VL. (1990). Medicina Deportiva. La Habana. Ed. Pueblo y Educación42-6.
10. Kelemen MH et al. (1990).Exercise training combinedwithantihypertensivedrugtherapy, effectsonlipids, bloodpressure and left ventricular mass. JAMA263:2766-71.

11. Kentch S.(1986). Estudio ecocardiográfico del ventrículo izquierdo en niños de 8-9 años sedentarios y deportistas.Apunt´s. 23(87):43-7.
12. Lengyel M, Gyarfas I. (1979).Theimportance of echocardiography in theassessment of left ventricular hypertrophy in trained and untrainedschoolchildren. ActaCardiol. 34:63-9.
13. Martin AD et al.(1990). Anthropometricestimation of musclemass in Men. MedSciSportsExerc. 22 (5):729-33.
14. Mazorra R. (1988) Actividad Física y Salud. La Habana: Ed. Científico- Técnico.66-79.
15. Mercado Bosch Ma. Del Carmen (1983). Efectos de la actividad deportiva sobre el organismo infantil. Apunt´s. 20 (80):243-51.
16. Ramírez G, Rodríguez A. (1987). Dimensiones antropometricas y controles de la calidad.La Habana: IMD. 5-92.
17. SpenstLF. (1990). Musclemass of competitivemaleathletes. (In press in theJournal of SportsScierces) 35:64-9.
18. Spence DW. (1990).Progressiveresistenceexercise. Effectsonmusclefunction and anthropometry of select AIDS population. ArchPhysMed Rehabil71:644-8.
19. Schever J, Buttrick P.(1987). Thecardiachypertensive responses topathologic and physiologicloads. Circulation 75 (Suppl D:1) 63-8.
20. Strandell H. (1984).Heartvolume and itsrelationtoanthropometric data in oldmencomparedwithyoungmen. Acta MedScand. 176: 205-13.

AIDE 2019

ESTRATEGIA PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN LAS EPEF PARA LA ATENCION A NIÑOS CON TRASTORNOS DE CONDUCTA.

Papel del Ejercicio Físico en el control y la prevención de las Enfermedades Crónicas.

Autor

Anelys Sánchez López

Rebeca Gutiérrez de los Santos

Yanaisis Caballero Ramos

RESUMEN

Introducción: Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen una de las principales causas de muerte a nivel mundial, por lo que varios países, están adoptando medidas para combatir los factores de riesgos, siendo el ejercicio físico regular, un factor de riesgo modificable, un medio de prevención y rehabilitación de estas enfermedades. Existen muchos estudios que indican que el ejercicio físico puede ser efectivo en la prevención y el tratamiento de esas enfermedades, porque puede minimizar los síntomas de la enfermedad, y mejorar la calidad de vida. **Métodos:** Se realizaron búsquedas electrónicas y en bibliotecas de revistas médicas nacionales y extranjeras indexadas en Scielo, Imbiomed y Pubmed; en un horizonte de 10 años en idioma español e inglés, así como revisiones de tesis de terminación de estudios y libros de textos con información relacionada con el ejercicio físico en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. **Conclusiones:** Es importante la realización del ejercicio físico, y en específico en las diferentes enfermedades crónicas. Si logramos que el paciente se adhiera a la realización cotidiana de ejercicio, involucrándolo como hábito en un estilo de vida saludable, mejoraremos la salud al reducir factores de riesgo y la calidad de vida de los pacientes.

Palabras claves: ejercicio físico, enfermedades crónicas no transmisibles, actividad física, calidad de vida, factores de riesgo modificables.

Abstract

Introduction: The chronic illnesses not transferable they constitute one from the main causes of death to world level, for that, several countries, they are adopting measures to combat the risks factors, being the physical exercise, a factor of amendable risk, a means of prevention and rehabilitation of these illnesses. They exist many studies that indicate that the physical exercise can be effective in the prevention and the treatment of those illnesses, because it can minimize the symptoms of the illness, and to improve the quality of life. Methods: They were carried out electronic searches and in libraries of magazines doctors national and foreign indexes in Scielo, Imbiomed and PubMed; in a 10 years old horizon in Spanish and English language, as well as revisions of termination´s thesis of studies and texts books with information related with the physical exercise in the prevention of the chronic illnesses not transferable. Conclusions: It is important the realization of the physical exercise, and in specific in the different chronic illnesses. If we achieve the patient to adhere to the daily realization of exercise, involving it as habit in a healthy lifestyle, we will improve the health when reducing risk factors and the quality of the patients' life.

Key words: physical exercise, chronic illnesses not transferable, physical activity, quality of life, amendable risk factors.

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen una de las principales causas de muerte a nivel mundial, por lo que varios países, están adoptando medidas para combatir los factores de riesgos, siendo el ejercicio físico regular, un factor de riesgo modificable, un medio de prevención y rehabilitación de estas enfermedades. Existen muchos estudios que indican que el ejercicio físico puede

ser efectivo en la prevención y el tratamiento de esas enfermedades, porque puede minimizar los síntomas de la enfermedad, y mejorar la calidad de vida.

El ejercicio y la actividad física generan múltiples beneficios a la salud física y mental de las personas que los practican, entre ellos el aumento de la capacidad funcional, la mejora en la calidad de vida y la disminución de la morbilidad. (Gómez R. 2010). Promover la actividad física y el ejercicio, desde etapas tempranas, lograría mantener una mejor salud física y emocional, aumentar la calidad de vida y tener mayor rendimiento en el empleo (Lahti J. 2010). Además, se ha registrado un mayor puntaje en las escalas de salud y calidad de vida en personas que se ejercitan de manera regular. La actividad física ha sido definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Los componentes del gasto energético total comprenden la tasa metabólica basal, que puede comprender entre el 50 y el 70 % de la energía consumida; el efecto térmico de los alimentos (entre el 7 y 10 %) y la actividad física. Se debe siempre recordar que la actividad física es una conducta que ocurre en un contexto cultural específico. Por lo tanto, la actividad física tiene componentes fisiológicos (energía), biomecánicos (movimiento), y psicológicos (conducta). La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. (Malina, Bouchard y Bar Or. 2004)

MATERIAL Y METODO

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen una de las principales causas de muerte a nivel mundial, por lo que su crecimiento significativo ha puesto en alerta a varios países, tanto países desarrollados como en vías de desarrollo los cuales están adoptando medidas para combatir los factores de riesgos, algunos de los cuales son modificables; siendo el ejercicio

físico regular, un medio de prevención y rehabilitación de estas enfermedades. Existen muchos estudios reconocidos que indican que el ejercicio físico puede ser efectivo en la prevención y el tratamiento de esas enfermedades, porque puede minimizar los síntomas de la enfermedad, e influenciar positivamente en la calidad de vida de la persona.

El estilo de vida occidentalizado se ha asociado con el aumento de la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales representan un gran problema de salud pública al ser una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial (Tessier 2007; Gómez 2010). Entre estas enfermedades se encuentran las cardiovasculares, así como enfermedades respiratorias crónicas y osteoartrosis, las cuales están directamente relacionadas con el estilo de vida, siendo el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios y el tabaquismo los principales factores de riesgo responsables de su desarrollo (Gómez 2010). Es por esto que las intervenciones sobre estas patologías pueden prevenirlas o retrasarlas. Múltiples estudios han determinado que la actividad física y el ejercicio regular pueden ser efectivos en la prevención y el tratamiento de estas enfermedades. (Tessier 2007). Promover la actividad física y el ejercicio, desde etapas tempranas, lograría mantener una mejor salud física y emocional, aumentar la calidad de vida y tener mayor rendimiento en el empleo (Lahti J. 2010). Además, se ha registrado un mayor puntaje en las escalas de salud y calidad de vida en personas que se ejercitan de manera regular. El ejercicio y la actividad física generan múltiples beneficios a la salud física y mental de las personas que los practican, entre ellos el aumento de la capacidad funcional, la mejora en la calidad de vida y la disminución de la morbilidad (Gómez 2010).

Según la Organización Mundial de la Salud en su informe *La situación mundial de las enfermedades no transmisibles* (2014), estas son la principal causa de muerte en el mundo, con un 68% de defunciones en el año 2012 y afectando sobre todo a los países de ingresos medios y bajos. En el año 2018 las enfermedades cronicas causaron el 72% de los fallecimientos según cifras oficiales de la OMS publicadas

este año. En Latinoamérica, el proceso de envejecimiento se caracteriza por su acelerado ritmo, en comparación con los países desarrollados. (Mendis S. 2014)

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se han posicionado entre los primeros lugares de las principales causas de muerte a nivel mundial y por supuesto también en nuestro país. En el Anuario Estadístico de Salud de Cuba, del año 2017, la tasa de mortalidad por ECNT fue la más elevada, 782.3 defunciones por cada 100 000 habitantes, elevándose a su vez, la tasa de años de vida potencial perdidos por la misma razón. En el pasado año 2018 continúo siendo la mortalidad por enfermedades crónicas no trasmisibles la más elevada en esta ocasión con la cifra de 769.8 defunciones por cada 100 000 habitantes (Col. Autores. Anuario estadístico Salud de Cuba. 2018).

La carga de las enfermedades no transmisibles no sólo incide sobre la calidad de vida de las personas afectadas y de sus familias sino también sobre la estructura socio-económica del país. Teniendo en cuenta el envejecimiento de la población y los factores de riesgo, se prevé que las defunciones por enfermedades no transmisibles aumentarán. Según estimaciones de la OMS, la pérdida de ingresos nacionales de distintos países será descomunal. Aunque la actividad física no pueda detener el proceso biológico normal del envejecimiento, existe evidencia de que puede reducir la progresión de las enfermedades crónicas y minimizar los efectos del sedentarismo. Es por lo anteriormente mencionado que el objetivo de nuestro estudio fue determinar la importancia de la actividad física y su asociación con enfermedades crónicas no transmisibles.

DESARROLLO

La actividad física es un concepto amplio y abarca al ejercicio y al deporte. En el ejercicio la actividad física es un fin en sí mismo, por ejemplo, consumir calorías. Pero también existe una actividad física que no está relacionada con el ejercicio, y es cuando ésta es un medio para resolver situaciones cotidianas, como, por ejemplo, transportarnos de un lugar a otro. El deporte, por su parte, posee actividad física, pero introduce las reglas de juego, con límites espacio temporales, además de la agonística, es decir que siempre se hará referencia en deporte a la

actividad competitiva. El ejercicio se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física. Múltiples estudios han determinado que la actividad física y el ejercicio regular pueden ser efectivos en la prevención y el tratamiento de estas enfermedades. (Gómez R. 2010) Es por esto que las intervenciones sobre estas patologías pueden prevenirlas o retrasarlas. (Tessier S. 2007)

Las enfermedades crónicas no transmisibles principales son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, la diabetes y las enfermedades renales crónicas. Existen pruebas científicas concluyentes de que una dieta saludable y una actividad física adecuada (es decir, alrededor de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada unos cinco días a la semana) desempeñan un papel importante en la prevención de estas enfermedades.

Bases fisiológicas de la actividad física y salud. Efectos moleculares de la actividad física.

A nivel intracelular: La actividad física produce en pocos segundos una gran cantidad de cambios corporales como el aumento de temperatura, los cambios de pH, secreciones de diferentes hormonas y neurotransmisores (Kenney, Wilmore y Costill, 2011). Produce también alteración en la concentración intracelular de calcio y de los estados energéticos, o sea en la relación ATP/ ADP, que influirá sobre diversos sistemas extracelulares e intracelulares. Entre estos encontramos los procesos metabólicos (transporte de glucosa, glucógeno génesis) o transcripcionales (ADN a ARN) que finalmente implicarán síntesis de proteínas y el crecimiento muscular. El calcio se eleva a nivel del citosol y facilita la contracción muscular al interactuar con la subunidad C de la troponina, pero también regula la calmodulina kinasa, la proteína kinasa C y la calcineurina. En la contracción muscular se incrementan el IGF-1 (factor de crecimiento semejante a la insulina) y FGF (factor de crecimiento de fibroblastos) y además se libera óxido nítrico, regulando la vasodilatación, mediada por GMPc.

A nivel mitocondrial: Se produce un incremento en el contenido mitocondrial a lo largo de las fibras musculares entrenadas que aumenta la capacidad de provisión de energía aeróbica desde los ácidos grasos y carbohidratos (American College of Sports Medicine, 2008). Sucede tanto en las fibras lentas como rápidas cuando se adaptan al ejercicio. Este aumento en el contenido mitocondrial es necesario para concretar el potencial incrementado para la provisión lenta de ATP inducida en el músculo por el entrenamiento y mejorar el control del metabolismo de energía, mejorando finalmente la performance muscular.

Efecto del ejercicio en patologías específicas.

Obesidad. En el tratamiento para el sobrepeso y la obesidad comúnmente se implican la dieta y el ejercicio. (Shaw KA, Gennat HC, O'Rourke P, Del Mar C 2006). Según Shaw, en la revisión sobre el ejercicio para el sobrepeso y obesidad realizada en 2006, mostró que el ejercicio tiene un efecto positivo sobre el peso corporal y la función cardiovascular, sobre todo cuando se combina con dieta, incluso si no se pierde peso (Shaw KA, Gennat HC, O'Rourke P, Del Mar C 2006).

Diabetes Mellitus tipo 2 (DM 2). En el tratamiento de los pacientes con DM 2 el ejercicio es considerado uno de los tres componentes principales asociado con la dieta y los medicamentos, (Colberg SR y col. 2010) es importante considerar el bajo costo que representa, así como su naturaleza no farmacológica. Thomas, en su revisión sistemática publicada en 2006 sobre la intervención del ejercicio en la población con DM 2, determinó que el ejercicio tiene múltiples beneficios en estos pacientes, como: mejoría en el control de glucosa, evidenciada por una reducción de 0.6% en la hemoglobina glicosilada, aumento de la sensibilidad de la insulina, incremento de la masa muscular y disminución del tejido adiposo visceral, aun sin disminución de peso o masa corporal (Thomas D, Elliott EJ, Naughton GA 2006).

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda un programa de 150 minutos por semana de ejercicio moderado a vigoroso, para reducir el riesgo de desarrollar DM 2. Según las guías de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (alad) el ejercicio, después de cambiar los hábitos sedentarios, a mediano plazo deberá tener una duración mínima de 30 minutos con una frecuencia de tres veces por semana (recomendación C) (OPS 2008).

Hipertensión arterial (HTA). La prescripción de ejercicio se recomienda en pacientes con HTA, no se encuentra del todo definida. Sin embargo, organizaciones como los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomiendan sesiones referiblemente diarias de aproximadamente 30 minutos o más por día, de ejercicio aeróbico continuo o acumulativo y de intensidad moderada. (Madden KM, Lockhart C, Cuff D, Potter TF, Meneilly GS. 2011)

Asma. Ram, en la revisión sobre el entrenamiento físico en casos de asma publicado en 2008, evidenció que el ejercicio en personas con asma puede mejorar el estado cardiopulmonar sin modificar la función pulmonar. Finalmente, se les puede adaptar una rutina de ejercicio en forma segura y eficaz, sin limitarlos, siempre y cuando se realice una evaluación pertinente, entendiendo qué causa o empeora el asma y dando un tratamiento médico oportuno, lo que mejoraría su calidad de vida, especialmente en niños. (Ram FSF, Robinson SM, Black PN, Picot J. 2008)

Osteoartrosis. Se considera el ejercicio como un factor importante en el tratamiento de la artrosis, ya que se relaciona con la mejora en la función física muscular y la condición física de los pacientes. En 2008 Brosseau y Fransen mostraron en sus revisiones que el ejercicio en estos pacientes mejora tanto la capacidad funcional como la marcha y disminuye el dolor, por lo cual se considera que todo paciente con osteoartrosis debería participar en un programa de ejercicios. (Brosseau L, MacLeay L, Robinson V, Wells G, Tugwell P. 2008) y (Fransen M, McConnell S, Bell M. 2008).

CONCLUSIONES

Es fundamental recomendar actividades diarias que aumenten el gasto de energía, ya que es probable que la población sedentaria obtenga beneficio al realizarlas. El profesional de la salud debe incluir la prescripción del ejercicio en su práctica diaria, teniendo en cuenta los parámetros, las recomendaciones y los pasos para que la formulación sea un éxito. Cabe resaltar que es fundamental individualizar cada paciente dependiendo de sus condiciones físicas y de salud, de

esta manera se logrará que el paciente se adhiera a la realización cotidiana de ejercicio, involucrándolo como hábito en un estilo de vida saludable, para disminuir factores de riesgo que generen a futuro enfermedades.

RECOMENDACIONES

Es importante promover la realización de actividad física, a través de programas dirigidos a los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, para poder retardar o reducir significativamente el riesgo de morbimortalidad y mayor número de complicaciones asociadas a la inactividad física, pudiendo así mejorar la calidad de vida de los pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Brosseau L, MacLeay L, Robinson V, Wells G, Tugwell P. Intensidad del ejercicio para el tratamiento de la osteoartritis. Biblioteca Cochrane Plus. 2008;2. Disponible en: http://www.updatesoftware.com/pdf/CD004259.pdf

Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, Regensteiner JG, Blissmer BJ, Rubin RR, y cols. Exercise and Type 2 Diabetes. The American College of Sports Medicine and the American diabetes association. 2010 Dec;33(12):147-67. http://care.diabetesjournals.org/content/33/12/e147.short

Colectivo de autores, Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud 2018. En: Dirección de registros médicos y estadísticas de salud. Versión electrónica ISSN: 1561-4433. La Habana 2019. P. 39-40.

Fransen M, McConnell S, Bell M. Ejercicio para la osteoartritis de cadera o rodilla. La Biblioteca Cochrane Plus, 2008;2. Disponible en: http://www.update-software.com/BCP/BCPGetDocument.asp?DocumentID=CD007912

Gómez R, Monteiro H, Cossio-Bolaños MA, Fama-Cortez D, Zanesco A. El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2010;27(3):379-86.

Kenney WL, Wilmore JH y Costill DL. (2011). Physiology of Sport and Exercise. 5a edición. Champaign, Il: Human Kinetics.

Lahti J, Laaksonen M, Lahelma E, Rahkonen O. The impact of physical activity on physical health. Prev Med. 2010 may-jun;(5-6):246–50.

Madden KM, Lockhart C, Cuff D, Potter TF, Meneilly GS. Short-Term Aerobic Exercise Reduces Arterial Stiffness in Older Adults with Type 2 diabetes, Hypertension, and Hypercholesterolemia. 2009 Aug;32(8):1531–35.

Malina RM, Bouchard C, Bar Or O. (2004). Growth, maturation and physical activity. 2da edición. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mendis S, Armstrong T, Bettcher D, et al. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2014. Organización Mundial de la Salud; 2014.16.Disponible:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149296/1/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?ua=1&ua=1.

Organización Panamericana de la Salud.(OPS) Guías alad de diagnóstico, control y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. 2008. Disponible en: http://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/diaguia-alad.pdf

Ram FSF, Robinson SM, Black PN, Picot J. Entrenamiento físico para el asma.2008;4:http://www.updatesoftware.com/BCP/BCPGetDocument.asp?

Shaw KA, Gennat HC, O'Rourke P, Del Mar C. Exercise for overweight or obesity. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 4. Disponible en: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003817.pub3/pdf

Tessier S, Vuillemin A, Bertrais S, Boini S, Le Bihan E, Oppert JM, y cols. association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. Prev Med. 2007 mar;44(3):202-8.

Thomas D, Elliott EJ, Naughton GA. Exercise for type 2 diabetes mellitus. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue3. Disponible en: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD002968.pub2/pdf/standard

Estrategia para la Formación Profesional en las EPEF, para la atención a Niños con Trastornos de Conducta.

Autor: MsC. Arnaldo Rivero Gómez.

Los Programas del Plan de Estudios de las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF), se encuentran en un proceso de perfeccionamiento, por parte de la Dirección Nacional de Docencia del INDER.

La asignatura Cultura Física Terapéutica se imparte en el 2do año de la carrera, la misma no cuenta en su contenido con el tema relacionado con la aplicación de la Cultura Física Terapéutica dirigida al tratamiento de niños tímidos.

En tal sentido esta investigación reviste gran importancia pues permitirá incrementar los conocimientos del alumno y futuro profesor de Educación Física en relación al tratamiento la timidez, la que se considera como un Trastorno de la Conducta y/o Emocional.

En este tema nos referimos a una investigación que se propone aplicar en el Plan de Estudios de las EPEF, el tratamiento de la timidez y la hiperactividad en escolares mediante la utilización de la Cultura Física Terapéutica.

Según la clasificación internacional de enfermedades psiquiátricas, la timidez es tipificada como un trastorno de la conducta y/o emocional que se caracteriza por dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales con tendencia al retraimiento, pero sólo ante personas con las que el niño no está familiarizado, mostrando inhibición, tratando de rehuirlas y buscando refugio en figuras familiares.

MANIFESTACIONES DE LA TIMIDEZ:

1) Se mantiene fuera de los grupos de coetáneos que juegan, prefiere estar solo, se aparta de los demás.

2) Se siente inseguro e inferior, o sea, no se cree capaz de hacer las mismas cosas que otros niños de su edad.

3) Habla poco aunque conozca muchas palabras y, cuando lo hace, no levanta la voz más allá del cuchicheo.

4) Tiene miedo a las personas extrañas, a los lugares y cosas desconocidas, aunque puede ser que en el hogar no presente esta conducta.

5) Es más “serio” que otros niños de su misma edad.

6) Parece sentirse mejor con los adultos que con otros niños y por eso se acerca más a los primeros, sobre todo cuando son cariñosos con él.

7) Como le cuesta trabajo jugar con otros niños, se crea un mundo imaginario lleno de fantasías y casi siempre se le ve pensativo, abstraído y aislado.

8) Es pasivo y no se defiende de las agresiones de otros niños, aunque sean más pequeños que él.

9) Evita incluirse en grupos y hacer nuevas amistades, prefiere siempre ser observador desde un plano aparte.

10) No se atreve a pedir ni a desear algo por temor a no obtenerlo.

11) No genera problemas disciplinarios, ni pide ayuda a gritos.

12) Tiende a mantenerse siempre en posiciones subordinadas.

13) Tiene en gran medida miedo “escénico”, por lo que generalmente no participa en clases, aunque conozca el contenido de lo que se está tratando.

14) Presenta con gran frecuencia debilitamiento muscular.

15) En general, acata todo lo que se le dice, evitando actitudes en contra para evadir sentimientos ocultos a los que tiene propensión, habiendo casos en los que llega a culparse de hechos que no ha cometido.

CAUSAS DE LA TIMIDEZ:

1) Inadecuado manejo familiar: sobreprotección, padres perfeccionistas o desatentos, carencias afectivas, separaciones o divorcios conyugales, tensiones variadas, discusiones continuas en el hogar, maltratos y/o castigos físicos o psicológicos.

2) Inadecuado manejo escolar: métodos incorrectos de enseñanza/aprendizaje, agresiones, represión, ofensas, castigos, falta de actividad física (juegos).

3) Dificultades en el aprendizaje.

4) Trastornos del lenguaje.

5) Peculiaridades personales del comportamiento.

6) Miedos diversos: “escénico”, a situaciones, animales, objetos y fenómenos.

7) Defectos físicos.

8) Enfermedades o trastornos funcionales: asma bronquial, epilepsia, obesidad, problemas o dificultades motrices, deformidades posturales, e incluso irregularidades generadas por el desconocimiento o incumplimiento de las normas prescritas durante el proceso de gestación (embarazo) o el manejo inadecuado del parto.

9) Eventuales alteraciones de tipo neurótico.

CONSECUENCIAS DE LA TIMIDEZ:

1) El reforzamiento de los sentimientos de inseguridad y el remarcamiento de la tendencia a la pasividad en todos los ámbitos en los que necesariamente se debe actuar.

2) La creciente dificultad en las relaciones interpersonales y el correspondiente aislamiento social.

3) El deterioro de la actividad comunicativa, cuyas deficiencias traen como consecuencia el rechazo o la indiferencia del colectivo escolar.

4) El bajo o deficiente rendimiento académico debido a la escasa o nula participación en clases, con el subsecuente retraso en las actividades escolares y la dificultad para la evaluación de los aprendizajes.

5) La producción de altas tasas de ansiedad, con su repercusión en la actividad intelectual, emocional y práctica;

6) la posibilidad de generación de diversos trastornos psicológicos y de la personalidad.

Concepto de la Hiperactividad:

Se caracteriza por excesiva intranquilidad, concentración lábil, reducción del tiempo de atención y pobre control de impulsos. Estas características determinan frecuentes dificultades en la conducta y el aprendizaje escolar.

Características de la Hiperactividad:

1. Gran intranquilidad.

2. Indisciplina constante, lo cual se traduce en desobediencia ante lo que se les dice.

3. Poca concentración y nivel de atención bajo, ante las diversas tareas, actividades y responsabilidades que se les orientan.

4. Poca coordinación y fluidez del movimiento en las actividades que realiza.

5. En algunos casos se manifiestan trastornos del lenguaje y del aprendizaje.

6. Se presenta con frecuencia alteraciones en el sueño.

7. Presenta estados de ansiedad constantes.

8. Se manifiesta con gran frecuencia la agresividad, en algunos casos llegan a la violencia física y verbal.

9. Presentan poco autocontrol y autodominio.

10. Manifiestan poco interés ante las actividades y juegos de carácter pasivo (Domino, Parchís, Dama, Ajedrez, etc).

Causas de la Hiperactividad:

1. Inadecuado manejo de los padres en la educación de sus hijos:

   a)- Rechazo.

   b)- Trato agresivo de los adultos.

   c)- La imposición de órdenes y prohibiciones absurdas.

   d)- Poca libertad ante una iniciativa del niño.

   e)- Organización de la vida del niño de manera inadecuada.

2. Problemas durante el embarazo.

3. Mala manipulación durante el parto (Forcet, etc).

4. Enfermedades infecciosas graves durante las primeras edades.

5. Algún golpe fuerte recibido.
6. Algún defecto o enfermedad física.
7. Estado de ansiedad.
8. Acontecimientos potencialmente traumáticos:

a)- Incorrecta preparación del niño ante la llegada de un hermanito.

b)- Incorrecta preparación del niño ante la separación de un familiar.

c)- Incorrecta preparación del niño ante el divorcio de los padres.

d)- Incorrecta preparación del niño ante un cambio de vivienda.

Consecuencias de la Hiperactividad:

1. Trastornos de la Personalidad.
2. Trastornos del Aprendizaje severos.
3. Trastornos del Lenguaje.
4. Delincuencia Juvenil.
5. Alcoholismo, Tabaquismo.
6. Violencia, Agresividad.

Beneficios de la actividad física en los niños:

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Baja las cifras la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.

- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Reduce la ansiedad y la depresión, y aumenta la autoestima.
- Puede favorecer que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo.
- Enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades.
- Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- Estimula el rendimiento académico.
- Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado.
- En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.
- La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza, entre otras.
- La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
- Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La atención a niños con Trastornos de Conducta, se desarrolla en el marco de una *situación problemática* en la que resulta evidente la contradicción científica que se manifiesta entre las carencias existentes en la preparación de los estudiantes de la carrera de nivel medio superior de Educación Física y las exigencias propias de la atención a los niños con Trastornos de Conducta.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la formación profesional dirigida a los estudiantes de nivel medio superior de la carrera de Educación Física, para que logren la atención de Niños con Trastornos de Conducta por medio de la cultura física terapéutica?

Objeto de Investigación:

El proceso de Formación de los estudiantes de nivel medio superior de Educación Física.

Objetivos:

General:

Elaborar y aplicar el Programa para el tratamiento de niños con trastornos de conducta, en el Plan de Estudios de las EPEF.

Específicos:

- Estudiar y Analizar los antecedentes de la timidez y la hiperactividad en escolares.
- Diagnosticar la atención que se le brinda a los Trastornos de la Conducta timidez e hiperactividad, en el Plan de Estudio de las EPEF.
- Elaborar el Programa para el tratamiento de los trastornos de conducta, timidez e hiperactividad en el Plan de Estudio de las EPEF.
- Aplicar el Programa para el tratamiento de los trastornos de conducta, timidez e hiperactividad en el Plan de Estudio de las EPEF.

Campo de Acción:

- La formación profesional dirigida a los estudiantes de nivel medio superior de Educación Física, para que logren la atención a los Trastornos de Conducta por medio de la Cultura Física Terapéutica.

BIBLIOGRAFIA

1. León Lorenzo, Sergio (1971): “El niño tímido”, Revista Simientes No.14, La Habana.

2- León González, Aldo (1982): “Manual de ejercicios de desarrollo físico general”. Departamento Nacional de Educación Física, INDER.

3- Dobler, Erika y Dobler, Hugo (1990): “Juegos Menores”. Pueblo y Educación, La Habana.

4- Altuve, Eloy (1995): “Educación Física y Juegos Tradicionales”. Astro Data, Maracaibo.

5- Yankelevich, E. (1990): “Cultura Física para niños de 3 a 7 años”. Moscú.

6- Colectivo de Autores (1990): “Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física”. La Habana.Pueblo y Educación

7- Jayasuriya, Anton (1992): “Acupuntura Clínica”. Chandrakauthi Press, Sri Lanka.

8- Sussman, David (1995): “Acupuntura. Teoría y Práctica”. Ed. Kiev, Buenos Aires.

9- De la Fuye, R. L. (1972): “Acupuncture Moderne Práctique: L’Acupuncture et les Sports”. París.

10- Vega Vega, René y García Morey, Aurora (1993): “Trastornos Psicológicos en Niños y Adolescentes”. Universidad de La Habana.

11- Colectivo de Autores (1987): “Juegos de Movimiento”. Departamento Nacional de Educación Física, INDER, La Habana.

12- L. Del Campo. (1987). Biomúsica. Manual de Músicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.

13- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2006). ´´La Gimnasia Terapéutica aplicada al tratamiento de niños tímidos´´ ,,. Lima, Perú. Revista Docencia

14- Rivero Gómez, Arnaldo (2007): “Tratamiento Integral para la Atención de Niños Tímidos y Propuesta de un Programa para la Especialidad”. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, La Habana.

15- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2008): ´´La Gimnasia Terapéutica aplicada al tratamiento de niños tímidos´´ www.monografias.com.

16- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2009): ´´Epistemología de la Gimnasia Terapéutica´´ www.monografias.com.

17- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2010): ´´La Gimnasia Terapéutica. Una opción de Calidad de Vida´´. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, La Habana.

18-Ávila, C.; Polaino - Lorente, A. "Cómo vivir con un niño hiperactivo". Ed. Narcea. Madrid 1999.

19- Anderson, Nina; Peiper, Howard. "A.D.D. El método natural: una ayuda para niños con trastorno deficitario de atención e hiperactividad". Ed. Safe Goods Publishing, 2000.

20- Barkley, R. "Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales". Ed. Paidós. Barcelona 1999.

21- Baum, Heike. "¡Sentado me aburro! Cómo tratar la hiperactividad y la falta de atención". Ed. Oniro, 2004.

22- Chee, Kit; Green, Christopher. "El niño muy movido o despistado". Ed. Medici. Barcelona 2000.

23- García Schmah, Esther. "Nuestro hijo es hiperactivo". Colección Crecer Feliz. Ed. Salvat (2000).

24- Gordon, Michael. "Juanito Saltarín a tu trabajo de nuevo: una guía para niños con Trastorno Por Deficit de Atencion E Hiperactividad (TDAH)" Ed. G S I Publications,1995.

25- García Schmah, Esther. "Nuestro hijo es hiperactivo". Colección Crecer Feliz. Ed. Salvat (2000).

AFIDE 2019

Título: Evolución de pacientes con hemiplejía.

Autores. MSc. Denis Fitz-Allan Alister Byam
Rehabilitador y preparador físico equipo de criquet San Vicente
Dra.C. Mayda Losada Robaina
Profesora Titular UCCFD "Manuel Fajardo" Cuba.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo comprobar la efectividad de un programa de ejercicios físicos terapéuticos en la rehabilitación física de pacientes hemipléjicos del Hospital Milton Cato en San Vicente teniendo en cuenta características de la población y el país. El estudio desarrollado es experimental; se emplearon para su desarrollo métodos y técnicas de la investigación como, el analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico y medición. En el procesamiento de los datos fueron utilizados procedimientos de la estadística descriptiva e inferencial. Se aplicó el programa para ver su efectividad. Los resultados obtenidos, indican la factibilidad de este programa de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación física de pacientes hemipléjicos del Hospital Milton Cato en San Vicente.

Summary

The objective of this research was to verify the effectiveness of a program of therapeutic physical exercises in the physical rehabilitation of hemiplegic patients of the Milton Cato Hospital in San Vicente, taking into account characteristics of the population and the country. The study developed is experimental; Research methods and techniques such as analytical-synthetic, inductive-deductive, historical-logical and measurement were used for its development. In the data processing, descriptive and inferential statistics procedures were used. The program was applied to see its effectiveness. The results obtained indicate the feasibility of this program of therapeutic physical exercises for the physical rehabilitation of hemiplegic patients of the Milton Cato Hospital in San Vicente.

Título: Evolución de pacientes con hemiplejía.

Autores. MSc. Denis Fitz-Allan Alister Byam
Rehabilitador y preparador físico equipo de criquet San Vicente
Dra.C. Mayda Losada Robaina
Profesora Titular UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que más de 689 millones de personas en el mundo aproximadamente, el 10% de la población total, padecen de algún tipo de discapacidad. Hoy se sabe, que cada año se suman 21 millones de discapacitados, lo que equivale a 25.000 nuevos discapacitados cada día en todo el mundo. (OMS 2014). Si bien no todas estas cifras corresponden a personas que han sufrido una lesión cerebral, lo cierto es que un gran porciento se encuentra en este grupo.

El nivel de padecimiento de la hemiplejía es elevado en el mundo, siendo la primera causa de ingreso por trastornos neurológicos, con una incidencia anual global de alrededor de 800 casos por cada 100000 habitantes. Para los pacientes que presentan este síndrome invalidante como consecuencia de lesiones del sistema nervioso central (S.N.C), cuya mayor incidencia es el accidente cerebrovascular, el tratamiento neurológico consiste principalmente en fisioterapia con adaptación en los cambios impuestos a la postura y a los movimientos, y reeducación. El ejercicio físico juega un papel importante en la recuperación de los mismos y su incorporación a la sociedad de una manera activa, acercándolos a los límites máximos de su capacidad y alejándolos del límite mínimo de su discapacidad.

Como consecuencia del envejecimiento progresivo de la población de países desarrollados cada vez será mayor la incidencia del ictus ya sea hemorrágico o isquémico, pues a partir de los 55 años se duplica por cada década que pasa (Bobath 1992).

Sin embargo, los conocimientos y tecnologías novedosas en el campo médico, han permitido que se incremente la supervivencia de individuos que sufren estas

enfermedades; dando lugar a una disminución de la mortalidad por ictus y un incremento de las expectativas de vida.

Durante años la terapia de los pacientes con hemiplejía se reducía exclusivamente a reeducar la movilidad, con especial énfasis en la recuperación de la potencia muscular de los segmentos deficitarios. Hoy, el concepto ha variado y se concibe la rehabilitación como un proceso complejo que resulta de la aplicación integrada de muchos procedimientos para lograr que el individuo recupere su estado funcional óptimo, tanto en el hogar como en la comunidad en la medida que lo permita la utilización apropiada de todas sus capacidades residuales (Colectivo de Autores 2006).

Una rehabilitación bien dirigida supone para un 85 % de pacientes con parálisis residual la posibilidad de llegar a caminar independientemente, aunque sea por el interior de la casa y necesite un bastón o una ortesis de pie. Cuando más prematuro se inicie el tratamiento rehabilitador prescribirán máximas posibilidades recuperadoras, en el transcurso del tiempo y la aparición de complicaciones exigen disminuir gravemente estas posibilidades (Colectivo Autores 2006).

Los actuales enfoques de tratamiento en neurorrehabilitación física han centrado sus esfuerzos en ofrecer guías para la práctica terapéutica, utilizando como soporte teórico el desarrollo que disciplinas científicas relacionadas con las ciencias médicas han tenido en los últimos años y sobre esta base se han elaborado programas con diferentes características para tratar el problema.

El doctor Navarro ofrece criterios para diseñar los tratamientos a pacientes con afecciones neurológicas y en ellos se revela la relación entre las características de las afecciones, los pacientes y los ejercicios, con los aspectos generales de la elaboración de los tratamientos, siendo de gran utilidad para el rehabilitador físico.

Los pacientes con hemiplejía llegan a los servicios de rehabilitación por diferentes vías pero la causa fundamental es que la lesión sufrida les ha imposibilitado realizar algunas de las acciones motrices básicas, o tienen dificultad para ejecutar algunas de manera satisfactoria, y esto por lo general les ocasiona dificultad para reinsertarse en la sociedad, situación que pueden darle solución a través de la actividad física terapéutica.

El Hospital Milton Cato en San Vicente, es el único centro médico integral que presta servicio a la población total de San Vicente y las Granadinas (110000 habitantes). En este centro se realiza la rehabilitación, como parte del proceso de atención en salud que se realiza a personas con diferentes discapacidades para la corrección, rehabilitación y/o compensación de sus padecimientos y entre estos se encuentran los pacientes con hemiplejía.

El Gobierno de San Vicente, en la esfera de salud en la atención tanto primaria como secundaria ha puesto en práctica programas para mejora de la población en general, pero los pacientes que sufren de un accidente cerebrovascular no cuentan con un programa de rehabilitación física que les permita rehabilitarse y recuperar sus funciones adecuadamente, revelándose nuestra situación problemática en la contradicción que existe entre la necesidad de rehabilitar mediante la actividad física a los pacientes con hemiplejía en San Vicente y las Granadinas, y la ausencia de un programa factible a aplicar en esa población.

PROBLEMA CIENTÍFICO. ¿Cuál será la evolución de los pacientes hemipléjicos del Hospital Milton Cato en San Vicente y las Granadinas sometidos a un programa de ejercicios físico terapéuticos?

OBJETIVO GENERAL. Aplicar un programa de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación física de pacientes hemipléjicos del Hospital Milton Cato en San Vicente.

Desarrollo.

Tipo de estudio.

Experimental de control mínimo longitudinal de naturaleza cuantitativa y cualitativa

Tabla 1 Población y muestra en el experimento

Distribución de las edades		
Edades	**Frecuencia**	**Porcentaje**
60	**6**	**42.9**
62	**2**	**14.3**
63	**3**	**21.4**
64	**1**	**7.1**

65	**2**	**14.3**
Total	**14**	**100.0**

Tabla 2 Características estadísticas de la muestra

Edad. Características numéricas	
Cantidad de pacientes	**14**
Promedio	**61.93**
Desviación típica	**1.940**
Coeficiente de variación	**3,1 %**
Diferencia entre la edad más longeva y la menor	**5**
Edad mínima del paciente	**60**
Edad máxima del paciente	**65**

Se aplicó el programa al grupo de pacientes y se evaluó cada dos meses su evolución por espacio de seis meses a través de los índices y escalas seleccionadas.

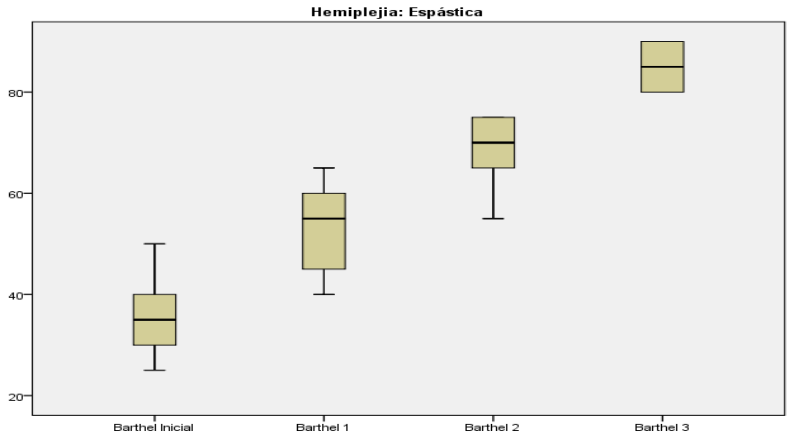
Los pacientes que iniciaron con flacidez tenían menor evaluación en el Barthel Inicial, sin embargo ya en el Barthel 3, la evaluación obtenida por ellos oscilaba entre 70 y 80

Los pacientes que con flacidez al igual que en el Barthel, tenían menor evaluación en el Tinetti Inicial, sin embargo ya en el Tinetti 3, la evaluación obtenida por ellos estaba en 21

Los análisis estadísticos para una mejor organización de los datos, se realizaron teniendo en cuenta la clasificación de los pacientes en la evaluación inicial. Debemos señalar que los pacientes que iniciaron con estado de flacidez, ya en la primera medición la condición de ellos eran de espasticidad.

Se advierte un aumento en el promedio de la prueba. Todo lo anterior está en consonancia con el logro en el tratamiento aplicado.

Diagrama de caja y bigotes.



El diagrama está en consonancia con los resultados obtenidos, muestran fehacientemente la estructura del resultado de un parámetro que mejora en la medida de que transcurre un tratamiento. Es de resaltar los resultados obtenidos entre la medición inicial y la tercera. Los resultados aseguran la existencia de diferencias muy significativas entre al menos una pareja de momentos.

Tabla 3 Diferencia intermomentos

Momentos	Z	Sig. asintót. (bilateral)
Barthel 1 - Barthel Inicial	2,687	.007
Barthel 2 - Barthel Inicial	2,680	.007
Barthel 3 - Barthel Inicial	2,682	.007
Barthel 2 - Barthel 1	2,687	.007
Barthel 3 - Barthel 1	2,680	.007
Barthel 3 - Barthel 2	2,687	.007

En la tabla 3 es de destacar la no existencia de empates que entre los respectivos intermomentos, lo que robustece la potencia de la dócima.

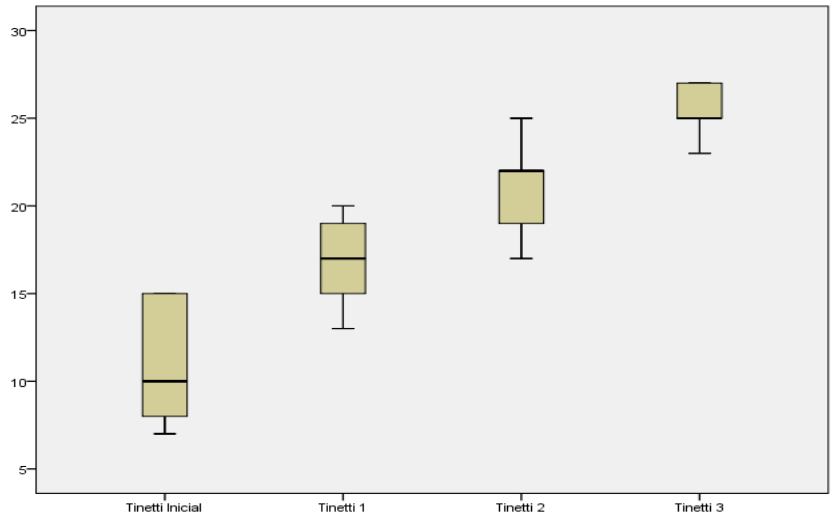
Conclusiones prueba de Barthel.

Los resultados obtenidos en las tablas y en el diagrama de caja y bigotes nos muestran descriptivamente el aumento gradual del parámetro considerado a través de los momentos. La dócima aplicada mostró que esos aumentos han sido muy significativos lo que da confianza para poder concluir que no solo el resultado

ha sido muy significativo entre la medición inicial y la última sino que además entre un momento y su sucesor también ha ocurrido.

En la prueba de Tinetti hay reducción de la dispersión y aumento del promedio. Todo lo anterior está en consonancia con el logro en el tratamiento aplicado.

Diagrama de caja y bigotes.



El diagrama está en consonancia con los resultados obtenidos, muestran fehacientemente la estructura del resultado de un parámetro que mejora en la medida de que transcurre un tratamiento. Es de resaltar los resultados obtenidos entre la medición inicial y la tercera y se asegura la existencia de diferencias muy significativas entre al menos una pareja de momentos.

Tabla 4 Diferencia intermomentos		
	Z	Sig. asintót. (bilateral)
Tinetti 1 - Tinetti Inicial	2.694	.007
Tinetti 2 - Tinetti Inicial	2.673	.008
Tinetti 3 - Tinetti Inicial	2.687	.007
Tinetti 2 - Tinetti 1	-2,677[b]	.007
Tinetti 3 - Tinetti 1	2.694	.007
Tinetti 3 - Tinetti 2	2.687	.007

Conclusiones prueba de Tinetti.

Es de destacar la no existencia de empates que entre los respectivos intermomentos, lo que robustece la potencia de la dócima.

Los resultados obtenidos en las tablas y en el diagrama de caja y bigotes nos muestran descriptivamente el aumento gradual del parámetro considerado a través de los momentos. La dócima aplicada mostró que esos aumentos han sido muy significativos lo que da confianza para poder concluir que no solo el resultado ha sido muy significativo entre la medición inicial y la última sino que además entre un momento y su sucesor también ha ocurrido.

1. La concepción teórica del programa y sus posibilidades de aplicación y éxito en la práctica fueron cooroborados con los resultados satisfactorios de la implementación práctica del programa lo que confirman la factibilidad de su aplicación.

Bibliografía.

Aguado-Aguilar L. (2001). Aprendizaje y memoria: RevNeurol. Madrid. España

Arena, R., Bates, B., Cherney, L. y Cramer, S. (2016). In-patientrehabrecommendedovernursinghomesforstrokerehab. Consultado el 11 de Septiembre, 2016, disponible en http://newsroom.heart.org/news/in-patient-rehab-recommended-over-nursing-homes-for-stroke-rehab

Bergado-Rosado J.A., Almaguer-Melian W. Revista Neurológica. Artículo: Mecanismos Celulares de la Neuroplasticidad, Disponible en: http://www.revneurol.com/3111/j111074.pdf. Consultado el 10 de enero 2004.

Bobath, B, (1993). Hemiplejía del Adulto, Valoración y Tratamiento. Editorial MédicaPanamericana, Buenos Aires Argentina.

Brunnstrom S (1970). Movement Therapy in Hemiplegic: a neurophysiologic approach. Philadelphia: Harper and row.

Davies P.M. (2003) Pasos a seguir: tratamiento integrado de pacientes con Hemiplejía. Madrid, 2 ED, Editorial Médica Panamericana. Editorial Masson S.A.

Docampo, E. y colaboradores. (2004). Marcha del hemipléjico. Revista Científica Colegio de kinesiólogos. (Buenos Aires) No 9. P11-19.

Caswell. J, (2015). Motivate to Rehabilitate. Recently a number of new devices, designedwiththe hope of improvingoutcomes, havebecomeavailable in therealm of rehabilitationtherapy. Consultado el 18 de Diciembre, 2018. Disponible en http://strokeconnection.strokeassociation.org/

Caswell. J, (2016). ExpressingCreativityThroughMusicAfterStroke. Consultado el 29 de Agosto, 2016, disponible en http://strokeconnection.strokeassociation.org/

disponible en http://www.cidpusa.org/women_have_more_strokes.htm

Claflin, E., Krishnan. C, y Khot, S. (2015) EmergingTreatmentsfor Motor RehabilitationAfterStroke. Consultado el 23 de Junio, 2016, disponible en https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/

Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. (Consultado el 19 de septiembre de 2014) Disponible en: http://www.usuarios.discapnet.es/disweb2000/art/

Colectivo de Autores (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. ISCF, Manuel Fajardo Centro de actividad Física y salud. Editorial Deportes.

Fernández –Gubieda M y colaboradores. (1996). El ejercicio terapéutico. Concepto Básico, anátomo – fisiología. Rehabilitación (Madrid); 30:385 – 393.

Flórez M. T. (2000). Intervenciones para mejorar la función motora de pacientes con ictus. Rehabilitación (Madrid); 34: 423-437.

González Torres, José Antonio, (2007). Atención a personas con movilidad limitada y/o necesitadas de tratamiento a domicilio en el mejoramiento del estado físico general de un paciente con secuelas de ACV.

Hughes, S. (2016) The American HeartAssociation/American StrokeAssociationIssuesFirst-EverStrokeRehabilitationGuidelines. Consultado el 20 de Julio, 2016, disponible en

National Institute of Neurological Disorders and Stroke.La Rehabilitación después de una Apoplejía. Disponible en: www.ninds.nih.gov /health_and_medical/pubs/apoplejía _rehabilitacion.htm. Consultado el 15 de octubre 2003

Navarro Guerra, H. (2017) Las habilidades motrices que sirven de base al proceso de neurorrehabilitación mediante ejercicios físicos en adultos.Tesis de Doctor

en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. UCCFD “Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

Ramón Leiva, Enoel (2010). Recuperación funcional de los pacientes hemipléjicos después del tratamiento rehabilitador con la integración de la familia en el consejo popular Villa, municipio Cumanayagua, Provincia Cienfuegos.

Reinosa Risco, Dayron (2011). Influencia del Programa de ejercicios físicos terapéuticos en pacientes hemipléjicos (P.Coll) del policlínico Antonio Maceo, del municipio Cerro.

Sentmanat, A. (2003). Sistema de Neurorrehabilitación Multifactorial Intensiva. De Vuelta a la Vida. CIREN. Cuba.

AFIDE 2019

Titulo: Folleto Instructivo metodológico para la profilaxis de las lesiones de manos de los boxeadores.

Autor: MS.c. Noemí Roig Méndez

Profesora auxiliar de la UCCFD Manuel Fajardo, Departamento Cultura Física Terapéutica, Ciudad Habana. Cuba, E-mail: noemiroig@inder.cu

Introducción:

El estudio de las lesiones deportivas ha tenido en las últimas décadas un interés especial, dada la preocupación por mantener la salud y la calidad de esta.

Las lesiones deportivas tienen una mayor incidencia cuando no se cumplen de forma correcta las normas higiénicas en cuanto a diferentes aspectos relacionados con la calidad del entrenamiento.

Las lesiones independientemente de las características propias de cada una de ellas provocan la suspensión del entrenamiento, situación esta que conlleva a una disminución de los niveles competitivos adquiridos, limita la obtención de resultados satisfactorios y por consiguiente el desánimo tanto del propio deportista como de la sociedad que lo sigue y lo apoya.

La calidad de los entrenamientos y su papel en la aparición de las lesiones deportivas resulta de gran interés para la comprensión de la etiología de estas lesiones y la recomendación de estrategias preventivas, por lo que continúan realizándose estudios que intentan responder las interrogantes que aún subsisten. Se impone valorar tempranamente la presencia de factores de riesgo en los atletas de boxeo con el propósito de impedir el síndrome de impactación del carpo, una de las lesiones más comunes de los boxeadores.

Educar para promover y proteger la salud, será la meta para alcanzar a través de un nuevo modelo de atención que correspondería al concepto del INDER y del

Instituto de Medicina Deportiva. Esta asume al hombre como ser bio-psico-social, sobre el que influyen diferentes factores de riesgo, como atributos que pueden actuar negativamente en la aparición y desarrollo de las lesiones, por esta razón fue que nos motivamos a realizar el presente estudio con boxeadores.

La siguiente propuesta es parte de una investigación que persiguió como objetivo establecer una metodología para fortalecer las manos de los boxeados en la pirámide del alto rendimiento que coadyuve a una mejor calidad de vida de estos durante la preparación.

La contradicción de la investigación inicial partió de que se da la existencia de un elevado número de boxeadores en el Equipo Nacional con el síndrome de impactación del carpo y la insuficiente profilaxis de las lesiones de las manos de los boxeadores ya que en muchos casos los atletas llegan al equipo nacional lesionados y el mismo se nutre de atletas procedentes de la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”, y de las bases de entrenamientos de las provincias del país, siendo equitativamente la entrada de los diferentes centros de preparación.

Aspectos básicos a tener en cuenta por los usuarios del folleto

Las mejores maneras de prevenir lesiones de la mano, muñeca, y extremidades superiores relacionadas con el deporte de boxeo incluyen:

Vendajes: En el boxeo es reglamentación la realización del vendaje antes de poner el guante pueden ayudarle a protegerse de las fracturas de los huesos de la mano, luxaciones, esguinces u otro tipo de lesión.

Guantes: Use guantes para proteger sus manos, también se protege a su contrario de heridas y cortadas directas.

Ejercicios adecuados de calentamiento: Especialmente para la preparación previa al trabajo posterior de entrenamiento, aún más en el boxeo que después de esta actividad la mano se inmoviliza. Este tipo de calentamiento puede ayudarle a prevenir muchas lesiones.

Medidas profilácticas.

1- Adecuado calentamiento.
2- Fortalecimiento de las manos durante los entrenamientos, mediante ejercicios correctamente dosificados.
3- Correcto vendaje.
4- Enseñanza de la posición correcta del puño desde el inicio de la práctica de este deporte. (El pulgar debe doblarse y cerrarse sobre los restantes dedos y el dorso de la mano debe formar una sola línea con el antebrazo). Poner los puños de otra manera significa exponerse a una dislocación o fractura, accidente lamentable que, en la generalidad de los casos, se deben precisamente al hecho de aplicar un golpe con el puño en posición incorrecta.
5- Adecuados medios para la práctica de este deporte.
6- Utilización correcta de la técnica.
7- No realizar entrenamientos ni competencias en estados patológicos o sin haberse recuperado.
8- Adecuado descanso.
9- Uso correcto de los implementos deportivos.
10- Uso correcto de los guantes adecuados.



Concepto de calentamiento.

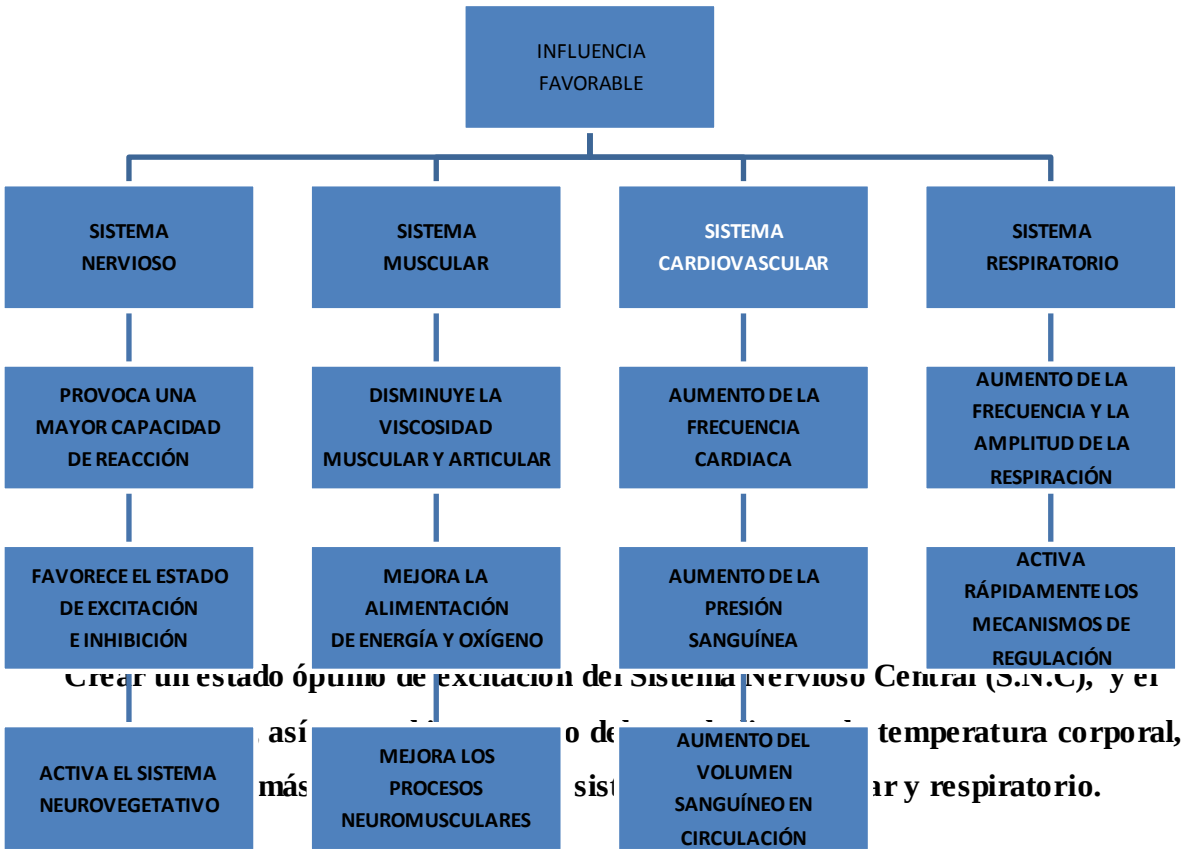
Es un conjunto de ejercicios físicos de moderada intensidad, donde la energía que se libera se disipa en forma de calor, lo que provoca una elevación de la

temperatura muscular y corporal, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición psico-física y fisiológica para el rendimiento.

Influencia Fisiológica del Ejercicio.

-Especial:

Incrementar la capacidad de trabajo física a nivel de sistema motriz para favorecer el desarrollo de la actividad muscular que se desarrollará.



Crear un estado óptimo de excitación del Sistema Nervioso Central (S.N.C), y el

así o de temperatura corporal,

más sis ar y respiratorio.

Indicaciones Metodológicas para la aplicación de los ejercicios del folleto

- Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio.
- Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- Realice el número de repeticiones y con la frecuencia indicada.

- En el caso que no exista espaldera para realizar el ejercicio de relajamiento y estiramiento, utilizar cualquier medio que le sirva para este fin.
- La liga para utilizar es de cámara de auto de un grosor de 3 cm. y una longitud de 40 cm.
- Las pelotas para realizar los giros en la mano pueden ser las empleadas en el deporte de tenis de mesa y rellenarlas con arena para lograr un peso óptimo

Ejercicios fortalecedores para el calentamiento.

1. Apretar con la mano una pelota de goma entre 5-15 repeticiones, 5 series con intervalo de 30 seg.

5-8 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5-8 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14
7-10 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16
10-15 repeticiones para atletas de equipo nacional



2. Colocar en la mano dos pelotas de tenis de mesa rellenas con arena haciendo con los dedos el giro de estas en forma de círculos hasta completar la vuelta, de 8-15 vueltas de 2 series con intervalo de serie de 30 seg. a 1 ½ min.

8 vueltas para atletas de Categoría 11-12
8 vueltas para atletas de la EIDE Cat 13-14
10 vueltas para atletas del CEAR Cat 15-16
15 vueltas para atletas del equipo nacional.



3. Estiramientos a una liga que presenta un grosor de 3 cm. y una longitud de 40 cm. Realizar ¼ de extensión máxima hasta la tensión inicial de la liga, de 5-20 repeticiones, 5 series con intervalo de 30 seg. a 1 ½ min. entre las mismas.

5-10 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5-10 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14
7-15 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16
10-20 repeticiones para atletas de equipo nacional



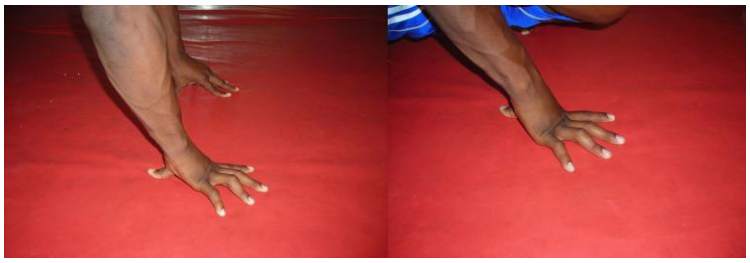
4. Planchas en la pared, haciendo el mayor apoyo posible con los dedos, realizar de 5-20 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg. a 1 ½ min.

5-10 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5- 10 repeticiones para atletas de EIDE
7-15 repeticiones para atletas del CEAR Cat 15-16
10- 20 repeticiones para atletas de equipo nacional



2. Planchas en el piso, haciendo el apoyo con la primera falange de los dedos de las manos; durante el apoyo hacer movimiento de la mano para que el apoyo no recaiga en una sola articulación, de 5-20 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5-10 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5-10 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14
7-15 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16
10-20 repeticiones para atletas de equipo nacional



Ejercicios para etapa general, específica y competitiva

FLEXO-EXTENSIÓN DE LA MUÑECA

1. De pie o sentado en una silla. Mano cerrada (haciendo puño), abierta o casi cerrada. Realizar lentamente movimientos de flexión y extensión de la muñeca alternativamente. , realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con 2 tandas y con un intervalo de 30 seg. a 1 ½ min.

5 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14
7 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16
10 repeticiones para atletas de equipo nacional



GIRO DE MUÑECA

2. De pie o sentado en una silla. Mano semicerrada. Hacer movimiento de rotación alrededor de la muñeca como si intentáramos abrir y cerrar una puerta, realizar de 5-15 repeticiones, 5 series de 3 tandas con un intervalo de 30 seg. a 1 ½ min.

5-10 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5-10 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14
7-10 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16
10-15 repeticiones para atletas de equipo nacional



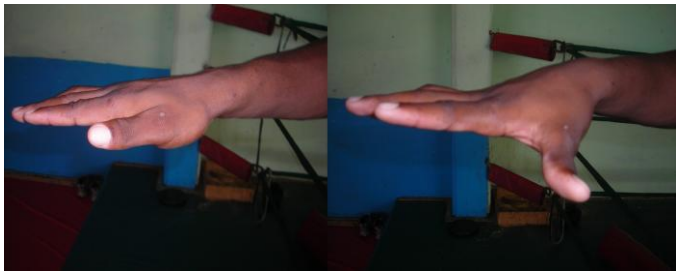
SEPARACIÓN DE LOS DEDOS

3. De pie o sentado en una silla. Con la mano abierta intentar separar los dedos (en forma de abanico), hasta el punto máximo, realizar de 5-14 repeticiones, 6 series de 3 tandas con un intervalo de 30 seg. a 1 min.

5-7 repeticiones para atletas de Categoría 11-12
5-7 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14

7-9 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16

10-14 repeticiones para atletas de equipo nacional



FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTRÍNSECOS

4. Palmas de las manos juntas delante del pecho, con dedos dirigidos hacia arriba y pulgares extendidos; retracción de la mano (presión de los pulpejos de los dedos con flexión de las articulaciones metacarpofalángicas manteniendo extendidas las articulaciones interfalángicas y oposición de las articulaciones carpometacarpianas. realizar de 5-10 repeticiones, 5 series de 2 tandas con un intervalo de 30 seg.a 1 min.

5 repeticiones para atletas de Categoría 11-12

5 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14

7 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16

10 repeticiones para atletas de equipo nacional



EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS TENARES E HIPOTENARES

5. Dedos relajados; hacer la 0 (tocar el pulpejo de cada dedo alternativamente con el pulpejo del pulgar). Alternativamente cada mano o conjuntamente

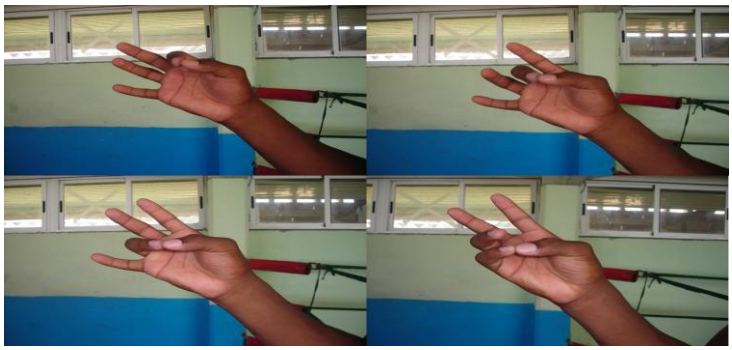
ambas manos, realizar de 5-10 repeticiones, 5 series de 2 tandas con un intervalo de 30 seg. de 1-2 min.

5 repeticiones para atletas de Categoría 11-12

5 repeticiones para atletas de EIDE Cat 13-14

7 repeticiones para atletas de CEAR Cat 15-16

10 repeticiones para atletas de equipo nacional



ESTIRAMIENTO

6. Suspensión de espaldas a la espaldera para lograr relajamiento y estiramiento de la extremidad superior. (brazo, antebrazo y manos), durante un tiempo entre 5 y 10 segundos de inicio llegando posteriormente hasta 20 seg.

5 segundos para atletas de Categoría 11-12 aumentando hasta 8

5 segundos para atletas de EIDE Cat 13-14 aumentando hasta 10 seg

7 segundos para atletas de CEAR Cat 15-16 aumentando hasta 15 seg

10 segundos para atletas de equipo nacional aumentando hasta 20 seg



Conclusiones:

1. Se comprobó que muchas de las lesiones están dadas por el mal vendaje de las manos durante los entrenamientos, que son las que más se realizan, así como que los implementos (guantes, sacos, peras etc no poseen la calidad necesaria.
2. Defectos técnicos inciden en que la línea de fuerza al golpear no transcurra por el radio y terminen en los huesos del carpo.
3. Con los ejercicios realizados se constató el fortalecimiento de todas las estructuras de las manos.

Bibliografía

1. Martínez Ledesma, Gustavo Oscar (1985) Incidencia y prevalencia del Síndrome de Impactación del Carpo en Boxeadores. Tesis de Especialista de Primer Grado en Medicina Deportiva. La Habana.
2. Franstsev, V. (l1971) Algunos problemas del control Médico en el entrenamiento de los boxeadores. “Medicina de la Educación Física y el Deporte”. (Moscú) 21; 121-123.
3. Dougall, A (1977) Lesiones de las manos de los boxeadores, Br. J. Sport. Med., 80-84.

AFIDE 2019-

Gimnasios Biosaludables en la rehabilitación cardiovascular

MsC. Ismaris Núñez Hernández
Dra.C. Mayda Losada Robaina
Dr.C. Armando de Jesús Sentmanat

Las enfermedades cardiovasculares y dentro de estas, el infarto agudo de miocardio han sido el mayor problema de salud y principal causa de muerte en muchos países del mundo. Dentro de los métodos de prevención de estas enfermedades se encuentra la realización de actividades físicas; por medio de la Cultura Física Terapéutica. La investigación tiene como objetivo que los practicantes cardiópatas tengan como opción para su tratamiento los ejercicios por medio del Gimnasio Biosaludable. Se utilizan métodos del nivel teórico y empírico así como estadísticos-matemáticos para procesar la información. Mediante encuestas se pudo constatar que los pacientes no habían realizado ejercicios en biosaludables, interesándose en su práctica. Se diseñó y aplicó el plan de ejercicios con biosaludables al paciente cardiópata en fase de mantenimiento, obteniendo resultados satisfactorios entre los que destacan los metros recorridos, la velocidad, el consumo máximo de oxígeno y el índice metabólico que tuvieron un mayor valor promedio en los representantes del sexo masculino.

Al observar los estimados de PA en cada componente del circuito se obtuvo que las mayores diferencias aparecieran para la PA sistólica en reposo, pony/bicicleta y ascensor/pesas. Al realizar el contraste U de Mann-Whitney se obtuvieron diferencias no significativas entre el grupo experimental y control para todos los componentes del circuito ($p<0,05$). Para la PA diastólica, se obtuvieron resultados similares, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos experimental y control ($p<0,05$). En la PA diastólica las diferencias promedio encontradas fueron menores de 3 mm de Hg en todos los componentes del circuito.

Palabras claves: Rehabilitación, Gimnasio Biosaludables, Cardiopatía isquémica, Fase de mantenimiento

AFIDE 2019

Título :

Impacto cualitativo del programa de inclusión Social, con la ejercitación del Movimiento en los aparatos biosaludables en pacientes con enfermedades neurológicas.

Autor: Lic. Yenisel Rodríguez Batista

Resumen

Nuestra investigación: Impacto cualitativo de inclusión social se desarrollo en el Municipio de la Lisa, es un estudio pre-experimental prospectivo, de naturaleza cualitativa. La muestra constituida por 20 pacientes de ambos sexos, en un rango edad de 32 a 45 años, con secuelas de accidente cerebro vascular de inclusión social se logró la inclusión Social de estos pacientes.

Introducción

La **discapacidad** es una realidad humana percibida de manera diferente en diferentes períodos históricos y civilizaciones. Se ha propuesto un nuevo término para referirse a las personas con discapacidad, el de mujeres y hombres con diversidad funcional, a fin de eliminar la negatividad en la definición del colectivo de personas con discapacidad y reforzar su esencia de diversidad.

La visión que se le ha dado a lo largo del siglo XX estaba relacionada con una condición considerada deteriorada respecto del estándar general de un individuo o de su grupo. El término, de uso frecuente, se refiere al funcionamiento individual e incluye discapacidad física, discapacidad sensorial, discapacidad cognitiva, discapacidad intelectual, enfermedad mental o psicosocial y varios tipos de enfermedad crónica.

La participación de millones de personas en el movimiento de la Cultura Física y el Deporte, la construcción de gran cantidad de instalaciones deportivas, y el

encarecimiento de la preparación de los atletas de alta calificación, requiere gastos materiales laborales y financieros, y por consiguiente, la comparación de los gastos con el efecto económico y social alcanzado.
Para el aseguramiento logístico de las actividades que realiza este sector (Deportivas, Recreativas, Culturales Físicas) se hace necesario el análisis científico de los aspectos económicos de su funcionamiento, por tanto, es imprescindible elaborar una teoría científica acerca del aseguramiento económico de esta rama, así como la formación y capacitación de 'los recursos humanos de la Cultura Física y el Deporte en los asuntos económicos sociales específicos.

La participación de millones de personas en el movimiento de la Cultura Física , el Deporte y la rehabilitación física, requiere de la construcción de gran cantidad de instalaciones , y la preparación del personal de CFT de alta calificación, requiere gastos materiales laborales y financieros, y por consiguiente, la comparación de los gastos con el efecto económico y social alcanzado.
Para el aseguramiento logístico de las actividades que realiza este sector (Deportivas, Recreativas, Culturales Físicas terapéutica) se hace necesario el análisis científico de los aspectos económicos de su funcionamiento, por tanto, es imprescindible elaborar una teoría científica acerca del aseguramiento económico de esta rama, así como la formación y capacitación de 'los recursos humanos de la Cultura Física y el Deporte en los asuntos económicos sociales específico.

Situación problemática.

En el municipio de la Lisa, el personal con discapacidad en la etapa de mantenimiento no son atendidos correctamente y están excluidos de las actividades comunitarias, por tal motivo, el nivel de alcohol y el tabaquismo es

muy alto, y afecta la salud de estos pacientes.

Las áreas de rehabilitación están muy abarrotadas, con los pacientes y no pueden dar solución a esta problemática.

Los especialistas en CFT, no poseen los recursos, ni las áreas adecuadas para tratar a pacientes con esta discapacidad. Además desconocen cómo se puede rehabilitar por medio de los aparatos biosaludables e incluir a estos pacientes a la comunidad.

Los especialistas de cultura física terapéutica no están lo suficientemente capacitados para trabajar con estos pacientes.

investigación:

OBJETIVO GENERAL.

Determinar el impacto cualitativo del programa de inclusión social, con la ejercitación del movimiento en los aparatos biosaludables en pacientes con enfermedades neurológicas.

Marco teórico.

La vida es movimiento, se inicia con movimientos y sin él no es posible vivir. El movimiento es tan importante como el alimento diario. El bienestar corporal y mental está estrechamente relacionado con el movimiento diario.

La discapacidad es una realidad humana percibida de manera diferente, con diferentes períodos históricos y civilizaciones. Se ha propuesto un nuevo término para referirse a las personas con discapacidad “el de mujeres y hombres “con diversidad funcional a fin de eliminar la negatividad en la definición del colectivo de personas con discapacidad y reforzar su esencia de diversidad.

El enfoque Social de diversidad considera la aplicación de la discapacidad, como principalmente un problema social creado y básicamente como cuestión de la integración completa del individuos en la sociedad (la inclusión como derechos de las personas con discapacidad .No debemos contemplar la

discapacidad como un problema individual, sino como algo dado por las limitaciones que pueda tener una persona y las muchas barreras que levanta la sociedad. Esto es lo que causa la desigualdad social con personas sin discapacidad.

Los equipos Biosaludables son de creación China, los cuales cumplen un rol social muy importante, ya que permiten realizar ejercicios libres y con el propio peso .Puede realizarse al aire libre e interactuar en grupos. No se observan efectos negativos cuando el empleo del equipo es correcto.

Impactos.

El impacto es el conjunto de posibles efectos negativos sobre el medio ambiente de una modificación del entorno natural, como consecuencia de obras u otras actividades.

El indicador social es un indicador socio económico. Es un concepto asociado a la investigación social, al diseño y gestión de proyectos sociales. Es una medida de resumen de preferencia estadística, referente a la cantidad o magnitud de un conjunto de parámetros o atributos de una sociedad. Permite, ubicar, clasificar las unidades de análisis (persona nación sociedad, etc.).

Los indicadores a tener en cuenta en la investigación social.

La secuencia o vida de un indicador comienza seleccionando uno o varios que representen lo que queremos investigar.

Proceso para definir un indicador.

-Seleccionar un tópico.

-Definir el problema.

-Revisión de la literatura.

-Formulación de la hipótesis.

-Seleccionar un método de investigación.

Seleccionar un programa estadístico.

-Seleccionar los indicadores e índice.

-Recopilar datos secundarios.

-Analizar los resultados.

Requisitos de un buen indicador social.

Precisión. Puede ser medido por cualquiera.

Consustancial. Relación directa con el tema.

-Especificidad. Reflejar claramente aspectos específicos.

-Facilidad de recolección. Debe ser técnicamente factible de su recolección.

Movimiento Social.

Es la agrupación no formal de individuos u organizaciones dedicadas a cuestiones sociales políticas que tienen como finalidad el cambio social.

Indicadores de proyectos sociales. Suelen organizarse de tres tipos Impacto, efecto, y Cumplimiento.

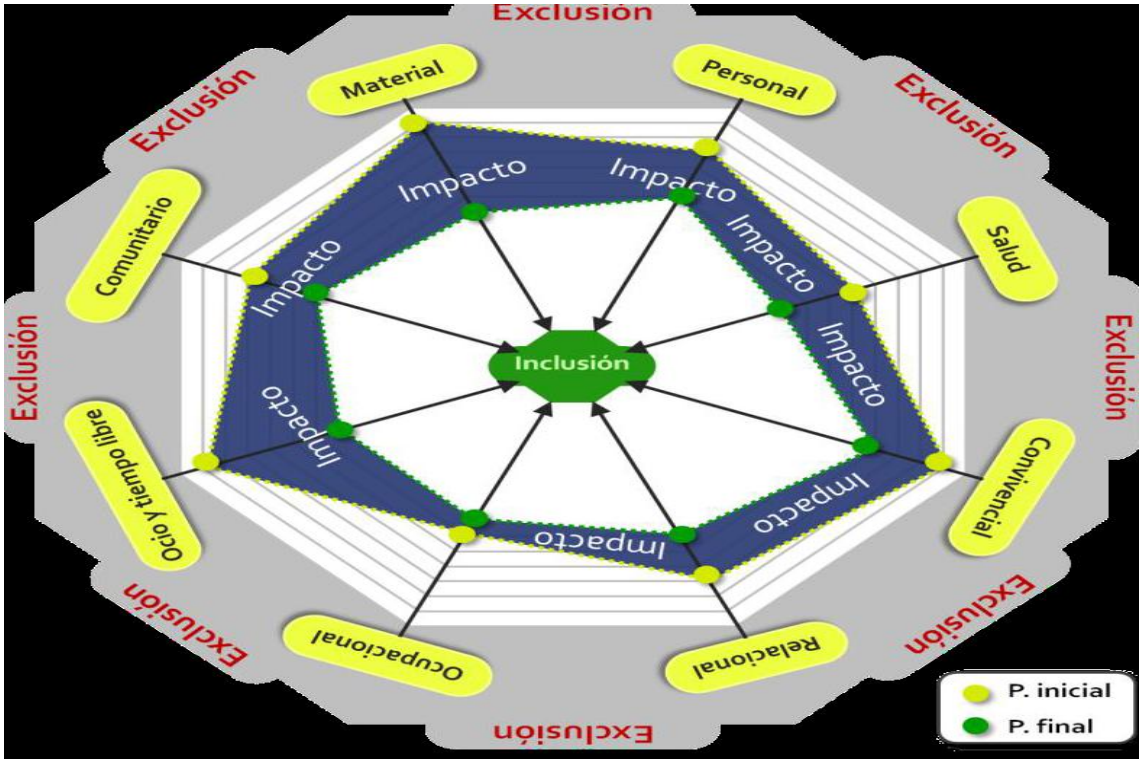
Tras el análisis de la información aportada por los profesionales entrevistados, se ha concluido que para conocer el impacto real de los programas, han de tenerse en cuenta todas las dimensiones de la vida de una persona. Independientemente del problema principal al que se enfrenten las personas (laboral, económico, salud, relacional…) el estado de exclusión afecta a todos los ámbitos.

De acuerdo a esto, se han identificado ocho dimensiones, estrechamente interrelacionadas entre sí, presentes en la vida de cualquier persona en las que se detectan deficiencias en los casos de exclusión social y mejoras tras beneficiarse de un programa de inclusión social.

Partiendo de la existencia de estas ocho dimensiones afectadas por la situación de exclusión y considerando que el proceso que va de la exclusión a la inclusión es un continuo, se ha definido el siguiente modelo metodológico

Grafico. La existencia de las ochos dimensiones afectadas por la situación de exclusión.

Resultados



1-El programa de ejercitación del movimiento en los equipos biosaludables tuvo un alto impacto en la inclusión social de los pacientes con enfermedades neurológicas del municipio la Lisa.

2-El estudio de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la ejercitación en los aparatos biosaludables, en pacientes con enfermedades neurológicas contribuyó al desarrollo de nuestra investigación.

3-Las variables demográficas reflejaron que los factores de exclusión social se modificaron antes y después de aplicar el programa de ejercitación del

movimiento en los equipos biosaludables.

Conclusiones.

1-El programa de ejercitación del movimiento en los equipos biosaludables tuvo un alto impacto en la inclusión social de los pacientes con enfermedades neurológicas del municipio la Lisa.

2-El estudio de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la ejercitación en los aparatos biosaludables, en pacientes con enfermedades neurológicas contribuyó al desarrollo de nuestra investigación.

3-Las variables demográficas reflejaron que los factores de exclusión social se modificaron antes y después de aplicar el programa de ejercitación del movimiento en los equipos biosaludables.

4-Los resultados de la aplicación de los estadígrafos, reflejaron el alto impacto del programa de inclusión social.

Referencias Bibliografía

1-*El programa de ejercitación del movimiento en los equipos biosaludables tuvo un alto impacto en la inclusión social de los pacientes con enfermedades neurológicas del municipio la Lisa.*

2-El estudio de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la ejercitación en los aparatos biosaludables, en pacientes con enfermedades neurológicas contribuyó al desarrollo de nuestra investigación

3-Silver, Hillary (2007). The process of social exclusion: The dynamics of an evolving concept. United Kingdon: CPRC Working Paper 95, BrownUniversity

4-Silver, Hillary (2007). The process of social exclusión: The dynamics of an evolving concept. United Kingdon: CPRC Working Paper 95, BrownUniversity, p.12

5-Mauricio Rojas Mulor (2006) . UtanforsKapets Karta (Mapa de la exclusión). Estocolmo .Folkartie.

6-Oscar Lewis (1959).Five Family, Mexican Case studies in the culture of poverty New York Basic Books.

7-Robert Park (1952) the City. Chicago. Chicago University Press.

8-Roger Anderson (200). Rorligheten i de Utsatta Omradena. (La movilidad en los barrios vulnerables). Hermort Sverige. Norrkoping integratios verkert.

9-Ley 43/2009, de 29 de Diciembre para la mejora del crecimiento del empleo.

AFIDE 2019

Título: Incidencia negativas de las deformidades en el sistema osteomioarticular

Autora. Dra.C. Mayda Losada Robaina
Profesora Titular UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba.

La postura se va conformando en la etapa de desarrollo de los niños cuando se forman las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral, las que están condicionadas por el estado y funcionamiento de los músculos que son quienes permiten que el cuerpo adopte distintas posiciones.

Es importante conocer las deformidades que pueden estar presentes en el cuerpo humano pues estas inciden negativamente sobre el buen funcionamiento del organismo como un todo. Una desviación de la columna vertebral puede incidir negativamente en la posición y funciones de los órganos internos más importantes como son corazón, pulmón, etc, pues viola la estructura de los segmentos normales que tiene que tener el cuerpo humano.

Las deformidades pueden tener un origen congénito en el que no podemos influir mediante la actividad física pero hay dentro de las causas adquiridas las deformidades producto de posturas inadecuadas y posiciones repetitivas, en estas son en las que podemos intervenir a través del ejercicio físico compensatorio que es necesario realizarle a todo aquel que tenga una deformidad de la columna vertebral.

La formación de cada una de las curvaturas de la columna vertebral, en el hombre, se produce de forma escalonada. En los primeros meses de vida, cuando el niño desarrolla la capacidad de levantar y mantener en alto la cabeza en posición de acostado al frente, se forma la lordosis cervical donde intervienen de una manera decisiva los músculos de la espalda y el cuello. La cifosis dorsal comienza su formación en el segundo semestre de vida, cuando se desarrolla la capacidad de

pasar de la posición de acostado a la de sentado. Posteriormente se forma la lordosis lumbar, bajo la acción de los músculos que garantizan la conservación de la posición vertical del tronco y de las extremidades mientras se permanece parado o en marcha, Hernández Corvo (2007).

Gracias a la existencia de estas curvaturas fisiológicas, la columna vertebral del hombre tiene propiedades de resorte, que protegen al cerebro y la médula espinal contra las conmociones que se producen durante la marcha y los saltos, a la vez que le proporciona suficiente estabilidad y movilidad.
Si el desarrollo de los músculos no es uniforme, la formación de las curvaturas sufre variaciones. Es por esto que si existen problemas durante su formación se altera la biomecánica del cuerpo humano y aparece la deformidad, que además de ser un defecto estético, frecuentemente ocasiona desarreglos de la actividad de los órganos internos.

Por lo general, en los niños que no presentan un desarrollo normal de las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral disminuye la excursión de la caja torácica y el diafragma; se reduce la capacidad vital de los pulmones y disminuyen sus reservas fisiológicas alterándose las posibilidades de adaptación del organismo. También pueden producirse desarreglos neurológicos debido a los defectos de la postura, por lo que se afecta la estabilidad de la columna vertebral ante los diferentes efectos deformadores y en estas alteraciones, las capacidades físicas disminuyen porque los músculos se encuentran debilitados.

Estas desviaciones de la columna vertebral pueden ser innatas o adquiridas, las innatas debido a causas embriológicas o hereditarias y las adquiridas por enfermedades, trastornos en el desarrollo como: crecimiento desequilibrado de los miembros inferiores, accidentes o traumas que pueden romper el equilibrio de la postura y además la adopción de actitudes posturales incorrectas (posturas viciosas) las cuales alteran la estática y la dinámica del cuerpo.

En las deformidades de causas congénitas no es posible influir de manera directa mediante un trabajo profiláctico, sin embargo, en las deformidades adquiridas que se instauran fundamentalmente en la etapa de la niñez, y sobre todo, las provocadas por la adopción de malos hábitos posturales, que se producen esencialmente en el hogar y en la escuela, sí es posible intervenir y prevenir provocando efectos beneficiosos. Esto confirma la necesidad del riguroso control higiénico postural que debe mantenerse y exigirse tanto en el hogar, como en las aulas y clases de Educación Física particularmente con niños y niñas de Educación Primaria, ya que es en estos escenarios donde transcurre fundamentalmente la vida de estos y pueden asumir posiciones posturales incorrectas.

Dentro de las afectaciones más frecuentes asociadas con la postura en el ámbito escolar según Hernández Corvo (2007), Licht (1972), Losada (2005), Paz (2006) y Pérez (2005), se encuentran las desviaciones laterales de la columna vertebral y las espaldas cifóticas, seguidas de la lordosis fundamentalmente en el género femenino, sin embargo en investigaciones realizadas, Pérez (2005) y Paz (2005); encontraron que los maestros de la enseñanza primaria tenían poco conocimiento sobre normas y cuidados de la postura.

Muchas pueden ser las causas de desviaciones de la columna vertebral en los estudiantes de nivel primario de enseñanza. Estas pudieran ser: el uso inadecuado de las mochilas con correas flojas que caen en la parte baja de la espalda favoreciendo la lordosis lumbar, la carga de la mochila con un solo brazo corriendo el riesgo de padecer escoliosis, la transportación incorrecta de libros, las largas jornadas de permanencia de los niños y niñas en el aula, que provoca cansancio y los lleva a adoptar posturas incorrectas en la posición de sentado, la ubicación en el aula de los medios audiovisuales, la iluminación deficiente y el tamaño de las aulas que no satisfacen los requerimientos higiénicos ambientales, la ergonomía del mobiliario escolar y su estado, malas posturas adoptadas por los niños/as en el aula durante las clases, no se mantiene distancia adecuada entre la cabeza y el papel durante la escritura y la violación de turnos de recesos

escolares, atentando así contra el descanso necesario. Popov (1988), Alonso y García (1990), Tribastone (1991), Blair y col (1992), González (2002), Lavilla Royo (2003), Losada (2003), Pérez y Peña (2004), Luque (2005), Paz (2005), Pérez (2005) y Hernández Corvo (2007). También el uso masivo de los medios audiovisuales, Lavilla Royo (2003); tanto los empleados en el proceso de enseñanza en la Educación Primaria (las teleclases y el uso de computadoras), como los utilizados en el hogar (videojuegos), unido a la larga permanencia de los niños en las aulas y esto los lleva a adoptar malos hábitos de postura

Primero hay que detectar la deformidad y una vez determinada la deformidad existente entonces aplicar los ejercicios correctores. En el caso de deportistas, estos ejercicios compensatorios deben realizarse al finalizar cada sesión de entrenamiento, tienen que ser diarios para que corrijan la deformidad, es por ello necesaria la capacitación de los entrenadores para de conjunto intervenir e influir en la rehabilitación de sus deportistas.

El ser portadores de alguna deformidad los hace más vulnerables, esas estructuras son más débiles y por ende factibles de lesionarse algo que atenta contra los resultados y la planificación del entrenamiento deportivo, de ahí la importancia de prevenir y trabajar de conjunto para tener deportistas aptos en todos los sentidos.

La postura de cada individuo tiene características propias, y está determinada por factores diversos como el tono y el trofismo muscular, el estado de los ligamentos, los contornos óseos, etc. Para mantener el cuerpo en posición erecta, se necesita un equilibrio muscular adecuado entre la musculatura anterior de nuestro cuerpo, la abdominal y la dorsal que recubre la columna. Una postura correcta implica mantener el cuerpo bien alineado en cualquiera de las posiciones que puede adoptar. Si las líneas de gravedad antero- posterior y lateral no pasan por los puntos correctos de nuestro cuerpo, es porque existe un desequilibrio de ambas partes del mismo, ocasionado a veces por las malas posturas, y que puede

terminar por desencadenar determinadas deformidades patológicas como escoliosis, cifosis e hiperlordosis.

Varios autores reconocen lo perjudicial de la utilización de los videojuegos en la salud de los niños/as. El uso excesivo de estos se ha relacionado también con un mayor riesgo de fomentar hábitos sedentarios nocivos para la salud, pudiendo favorecer la aparición de sobrepeso y obesidad, así como problemas posturales como consecuencia de las posturas adoptadas durante estos juegos, las cuales son muy perjudiciales en un organismo en pleno crecimiento y desarrollo, Lavilla Royo (2003), Por supuesto, todo lo antes planteado puede ser modificado en beneficio del buen desarrollo físico de estos niños/as.

El Dr. José Fontcuberta, Director de la Clínica Armstrong Internacional, especializada en patologías de columna sostiene, que el 15 porciento de las consultas reumatológicas son debido a problemas en la columna vertebral y son muy frecuentes las dorsalgias producidas por giros bruscos, golpes de tos, malas posturas, y contracturas musculares por exposición al frío (Lavilla Royo 2003).
Las enfermedades de columna vertebral según el citado autor, representan aproximadamente el 20 porciento de las bajas laborales temporales y casi la mitad de las jubilaciones anticipadas, además, el 50 porciento de las personas con dolor de espalda desarrollarán hernia de disco, lo cual conlleva en España más de 3,400 intervenciones anuales, con una pérdida de 20,000 días de trabajo lo que explica el alto costo socio-sanitario de esta patología.

Por otra parte, la Sociedad Pediátrica de Ortopedia de Norteamérica (2008), señala que, de acuerdo a estimaciones y proyecciones de la Comisión de Seguridad del Consumidor y Productos de los EE.UU., durante el año 2000 hubo en ese país más de 13,260 atenciones médicas (en urgencia, clínicas y consultas médicas) por lesiones atribuidas al uso de mochilas. El excesivo peso impuesto a la espalda y hombros, debido a las cargas transportadas, les puede causar un

sobreesfuerzo y fatiga muscular a los niños llevándolos a desarrollar malos hábitos, como son los vicios posturales.

Los tratamientos para corregir las desviaciones de la columna vertebral han ido evolucionando, son diversos y se relacionan con la severidad de la desviación. Abarcan desde los ejercicios correctivos para aquellos pacientes que presentan posturas deficientes, hasta el uso de corsés y procedimientos quirúrgicos de gran complejidad para aquellos casos donde la deformidad es más grave; incluso en estos casos de deformidad grave también suelen utilizarse ejercicios terapéuticos como complemento, una vez que el paciente se encuentra apto para realizarlos. Sin embargo, respecto a la profilaxis de estos padecimientos, se insiste en la necesidad de prevenir, aunque no es menos cierto que las deformidades por causas adquiridas aumentan.

Los problemas de la espalda se producen generalmente a causa de nuestras costumbres, por lo que si no modificamos aquellas que son erróneas, podemos dañar seriamente nuestra columna vertebral. Hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando las posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades diarias, hasta que resulten espontáneos y naturales.

El desarrollo de la postura es el resultado de 3 factores:

1.- **Desarrollo Filogenético**: En los primates, la rotación interna del pie es normal, debido a la rotación interna de la tibia. El recuerdo de la función prensil de los pies de los primates, es la que produce la desviación del pie hacia adentro, al iniciar la deambulación.

2.- **Posturas intrauterinas**: Las posiciones forzadas dentro del útero materno dan lugar a contracturas musculares y capsulares, que pueden tardar varios años en desaparecer; y, en muchas ocasiones, condicionan que el niño inicie la deambulación con los pies hacia adentro o hacia fuera.

3.- **Factores Ambientales**: La forma de llevar al niño en brazos; la manera de mantenerlo sentado o la posición en decúbito para dormir, influyen claramente en la persistencia de las posturas del desarrollo.

En investigaciones revisadas, Álvarez Cambras (1986), González (2002), Losada (2003), Luque (2005), Paz (2005), Pérez (2005) y Hernández Corvo (2007), sobre las características de la postura de los preescolares y escolares, coinciden de manera general en afirmar que con frecuencia se presentan desviaciones de la postura normal en los niños, insistiendo en la necesidad de un diagnóstico y tratamiento temprano de estas deformidades, que en la edad adulta son más difíciles de tratar por los daños que ya han ocasionado al organismo; por tal motivo trabajar en la profilaxis de los defectos de la postura es un objetivo sumamente importante.

Según el profesor Álvarez Cambras (1986), en su obra "Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología", cuando se habla del tratamiento conservador de la escoliosis, se piensa inmediatamente en los Centros de Gimnasia Correctiva, y en el lógico tratamiento de la terapia física que se debe desarrollar.

De igual forma, fueron muchos los profesionales que se identificaron y tomaron en consideración las necesidades individuales de los estudiantes con alteraciones y defectos neuromusculares, publicándose gran número de artículos y textos; algunos sobre Educación Física correctiva. Estos ejercicios terapéuticos fueron elaborados por médicos y educadores físicos, dando origen al desarrollo de nuevos conceptos en el ejercicio terapéutico y en la Educación Física. Popov (1988), Alonso y García (1990), Alonso (1998), Colectivo de autores (s/f), Losada y otros (2006).

En relación con aspectos de crecimiento y desarrollo Ferreiro Gravié (1983), coincide con el profesor antes mencionado al plantear que "El desarrollo físico es uno de los indicadores más importantes del nivel de vida, educacional y de salud de las nuevas generaciones y permite a su vez comprobar la efectividad de las

medidas higiénicas aplicadas…", con el cual se coincide en la relación que plantea entre dichos indicadores.

Los beneficios de la actividad física se pueden resumir en: prevenir es mejor que curar y, en el ámbito de la salud, la actividad física es la mejor prevención contra las enfermedades crónicas degenerativas (Suárez Guerrero, 2006).

De lo antes expuesto se evidencia la estrecha relación existente entre actividad física y salud, así como la necesidad de potenciar al máximo la profilaxis de enfermedades a través del empleo de la actividad física y la singular importancia que ello tiene desde la infancia.

Los ejercicios son capaces de aumentar el tono general del organismo, intensificar la actividad de todos sus órganos y sistemas y elevar sus procesos inmunes gracias al mecanismo de su acción tonificante. La acción trófica de los ejercicios físicos permite intensificar el metabolismo y en particular los procesos tróficos locales en los músculos. El mecanismo de acción normalizadora inherente a los ejercicios físicos reconstruye el estereotipo previamente conformado de una postura defectuosa y restablece la postura propia del hombre saludable.

Conclusiones

El estudio de los principales basamentos teóricos y metodológicos asociados a la Actividad Física, la Salud, la Educación Física y la Cultura Física Terapéutica, constituyeron premisas que permitieron fundamentar el desarrollo de este trabajo, enriqueciéndose las teorías en que se basa la Cultura Física Terapéutica,

Bibliografía

Ávila Rodríguez, J. A. (2006), Investigación cualitativa y cuantitativa. Centro de Educación a Distancia, Universidad de Pamplona,

Colectivo de autores. (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I, ISCF Manuel Fajardo, Centro de Actividad Física y Salud. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, Cuba.

Cruz, L. (2001). Psicología del desarrollo. Editorial Félix Varela, La Habana.

Cubano del Libro, La Habana.

De Alcántara García, P. (s/a) Tratado de higiene escolar: Guía teórico-práctica.

Delgado, M. y P. Tercedor (2002) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Publicaciones INDE. Impreso en España.

Devis Devis, J. (2000) Actividad física, deporte y salud. Biblioteca Temática del Deporte. Publicaciones INDE. Zaragoza, España.

Ferreiro Gravié; R (1983).Anatomía y Fisiología del desarrollo e higiene escolar, Editorial Pueblo y Educación. T-I, La Habana.

Ferreiro Gravié; R. y P. Sicilia González. (1988). Higiene de los niños y adolescentes. Editorial Pueblo y Educación.

García Ucha, F. (2006) Conferencia Salud, actividad física y psicología. Taller Salud Mental y Actividad Física. Quito. Ecuador.

González Caballero, P. (2002) Propuesta de un plan de ejercicios para incorporar a la clase de Educación Física de los IPU especiales de Ciudad de la Habana. Tesis de Maestría en CFT ISCF Manuel Fajardo.

Hernández Corvo, A. (2007) "El movimiento Infantil." Editorial Deportes. La Habana.

Lavilla Royo, F. J. (2003) Los videojuegos y los niños. Clínica Universitaria de Navarra Disponible en: http://www.cun.es/ . Consultado el 18 junio 2006.

Le Boulch, J. (1982). Hacia una ciencia del movimiento humano. Paidós. Buenos Aires.

Lesur, J. (1969) La Gimnasia Médica en Pediatría .Ed. Tonay Masson, Barcelona.

Losada Robaina, M. (2003) Efectividad terapéutico rehabilitadota de un programa de ejercicios aplicado a pacientes de edad escolar (primaria y secundaria) afectados de deformidades en las extremidades inferiores y desviaciones en la columna vertebral. Tesis de Maestría en CFT ISCF Manuel Fajardo.

Losada Robaina, M. (2008) Consideraciones sobre la importancia de una buena forma física. Publicado en La Bitácora del Dr. Ucha. Disponible en: http://ucha.blogia.com/-aspectos-psicologicos-de-la-forma-deportiva. Consultado el 30 de octubre del 2008.

Luque, Z. (2005) Estudio de desviaciones de la columna vertebral en los alumnos de educación primaria. Tesis de Diploma ISCF Manuel Fajardo.

Manzur Rodés, S.C. (2002) Pruebas funcionales musculares para niños con desviaciones de la columna vertebral que asisten al área de CFT. Tesis de Maestría en CFT ISCF Manuel Fajardo.

Markworth, M. (2004) La movilidad espinal. Sportmedizin. Physiologische Grundlagen.

Afide 2019

Influencia del masaje holístico sobre la ansiedad en deportistas retirados durante el desentrenamiento deportivo

Autora: Lic. Dulce María Rodríguez Pérez

Correo: dulcemrp95@gmail.com

RESUMEN:

La ansiedad es una de las mayores respuestas emocionales del no desentrenamiento; por lo que se considera de gran importancia la utilización de procedimientos que puedan ayudar a disminuir la tensión alcanzada durante el proceso de desentrenamiento. Teniendo en cuenta lo anterior y considerando las bondades que ofrece el masaje para la disminución de los niveles de estrés, depresión y ansiedad, se cree que su utilización durante este proceso, sería una alternativa acertada para el tratamiento de la ansiedad en los deportistas retirados. El objetivo deesta investigación fue proponer el masaje holístico como terapia alternativa para contribuir a disminuir los síntomas que produce el desentrenamiento. Para dar cumplimiento al objetivo, se realizó un estudio prospectivo de diseño experimental (pre-experimental con pre-test y pos-test) con una muestra de 4 glorias del deporte que laboran en la UCCFD “Manuel Fajardo”; la misma fue seleccionada de forma intencional, la edad osciló entre los 43 y 57 años, todas del sexo femenino con vastos años de experiencia en el deporte. Se aplicó el Test de Idare con el fin de conocer los niveles de ansiedad de la muestra al inicio y al final de la investigación. Fueron utilizados diferentes métodos científicos que permitieron obtener la información necesaria para darle respuesta al objeto de la investigación. Los resultados obtenidos en nuestra investigación fueron satisfactorios, se logró disminuir los niveles de ansiedad de estos deportistas por lo que se confirma la hipótesis planteada en la investigación.

SUMMARY:

Anxiety has been one of the greatest emotional responses of non-detraining; so it is considered of great importance to use procedures that are not only aimed at the progressive reduction of loads, but, that together with them, can help reduce the tension reached during the detraining process. Taking into account the above and considering the benefits that massage has offered to reduce levels of stress, depression and anxiety, it is believed that its use during this process would be a successful alternative for the treatment of anxiety in retired athletes. The objective of the research has been to propose holistic massage as an alternative therapy to help reduce the symptoms it produces. To fulfill the

objective, a prospective experimental design study was carried out (pre-experimental with pre-test and post-test) with a sample of four sports glories that work in the UCCFD Manuel Fajardo; it has been selected intentionally, the age ranged between 43 and 57 years old, all of the female sex with a vast experience in sports. The Idare Test was applied in order to know the anxiety levels of the sample at the beginning and at the end of the investigation. Different scientific methods were used to obtain the necessary information to answer the object of the investigation. The results obtained in our research have been satisfactory, it was possible to reduce the levels of anxiety of these athletes, which confirms the hypothes raised in the investigation.

Introducción:

La formación de la vida deportiva es un proceso de muchos años, con un trabajo planificado sistemáticamente, acorde con las etapas de maduración de las principales cualidades condicionales y coordinativas de los deportistas, en la edad en que la élite mundial obtiene los mejores resultados y con la progresión e incremento de los resultados deportivos, en este proceso se deben obtener múltiples formas deportivas, siendo cada una de ellas la base para la que le sigue, y válidas únicamente para cada momento del perfeccionamiento deportivo.

El deportista de alto rendimiento pasa gran parte de su vida sometidos a niveles muy elevados de cargas físicas y tensión a lo que el organismo se adapta durante mucho tiempo; cuando este deportista, por diversas circunstancias, decide abandonar su vida deportiva comienzan a aparecer desequilibrios tanto a nivel funcional, cognitivo y emocional, que trae consigo pensamientos negativos y recurrentes, sensación de fatalidad, temores o ideas mórbidas inducidas por el miedo, confusión y dificultad para concentrarse, emocionalmente ocasiona sensación de tensión, nerviosismo y sentimientos de irrealidad, pánico o terror consecuentes del estado de ansiedad en que se encuentran. Este estado puede ser compensado con la aplicación de diferentes procederes durante el proceso de desentrenamiento.

El desentrenamiento deportivo se define como la etapa que comienza a partir de la concepción del deportista en retirarse como deportista activo. La misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del deportista va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como deportista élite o de alto rendimiento. Esta eliminación de sobrecarga puede ser total o parcial, en dependencia del régimen o modo de vida (posterior) que adquiera este. (Alonso 2001)

Este proceso de reducción de la capacidad de trabajo físico, se produce en todo el sistema orgánico, de ahí que sea necesario desarrollar investigaciones en cada uno de ellos para determinar las transformaciones que ocurren producto de esa ausencia de carga, aunque es necesario aclarar que en el Sistema Nervioso Central (SNC) quedan huellas que pueden ser de fácil reactivación y que a su vez influyen en la reactivación del resto de los sistemas del cuerpo humano, a pesar que haya variado el grupo etáreo y que por regla general el nivel de capacidad de trabajo a alcanzar no sea igual a los obtenidos en etapas anteriores.

Estudios realizados a los deportistas retirados muestran que las reacciones emocionales pueden ser muy diversas durante el proceso de inserción a la vida cotidiana. Ocurren reacciones de stress, depresión y hasta síntomas psicosomáticos, aparecen enfermedades de carácter orgánico, metabólico o funcional que los afectan. Dentro de estas afectaciones, se evidencian: el aumento del peso corporal a expensas del incremento del tejido adiposo disminuyendo así, la masa muscular y el incremento de la ansiedad.

La ansiedad es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo que surge cuando una persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza.

Otros criterios observan la ansiedad como una respuesta normal o adaptativa que prepara el cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza, o la felicidad.

Los deportistas de alto rendimiento, al abandonar la vida deportiva, en su mayoría no transitan por el proceso de desentrenamiento, lo que trae consigo numerosas consecuencias, siendo la ansiedad una de las que más se puede evidenciar

En este sentido, a partir de la década de los años noventa, se han realizado investigaciones dirigidas a explorar lo que sucede en los deportistas una vez retirados si no realizan un proceso de desentrenamiento y se han propuesto un grupo de herramientas para la atención a quienes han llenado de glorias a nuestro país; pero lo cierto es que hoy en día vemos que son pocos los deportistas que se desentrenan con todo el equipo capacitado propuesto para que el desentrenamiento sea lo más integral posible y no solo ayude a descargar el nivel de entrenamiento alcanzado; sino que logre estabilizar todo el organismo.

La autora considera de gran importancia la utilización de procedimientos que no solo estén dirigidos a la disminución progresiva de las cargas, sino, que, de conjunto con ellos,

puedan ayudar a disminuir la tensión alcanzada durante el proceso de desentrenamiento. Teniendo en cuenta lo anterior, consideramos la siguiente situación problémica.

Situación problemática:

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”, ubicada en el Municipio Cerro, trabajan diversos deportistas retirados del alto rendimiento que transitan por el proceso de desentrenamiento deportivo, en los cuales se evidencian diversas manifestaciones negativas desde el punto de vista fisiológico y conductual, por los altos niveles de ansiedad que se manifiestan en los deportistas después de concluir su vida deportiva activa, producidos por el estrés y la depresión.

A partir de esta situación, se devela la contradicción existente entre la necesidad de contribuir a la reducción de los síntomas que produce la ansiedad y la ausencia de procedimientos que contribuyan a contrarrestar los indicios que produce dicho estado en función de mejorar su calidad de vida en esta etapa.

Problema científico:

¿Cómo contribuir desde la Cultura Física Terapéutica a la disminución de los niveles de ansiedad en deportistas retirados del alto rendimiento en la UCCFD “Manuel Fajardo”?

Objeto de estudio:

El proceso de desentrenamiento deportivo en deportistas retirados del alto rendimiento.

Objetivo General:

Proponer el masaje holístico como terapia alternativa para contribuir en la disminución de los síntomas que produce la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento retirados durante el proceso de desentrenamiento deportivo.

Objetivos específicos:

1. Estudiar los fundamentos teóricos que sustentan la utilización del masaje holístico en la reducción de los niveles de ansiedad que se presentan en la etapa post retiro de los deportistas de alto rendimiento.
2. Diagnosticar el estado actual de los niveles de ansiedad en los deportistas de alto rendimiento restirados en el proceso de desentrenamiento deportivo en la UCCFD “Manuel Fajardo”.
3. Seleccionar los tipos de masaje que deben integrar el masaje holístico a utilizar en deportistas que presentan estado de ansiedad durante el proceso de desentrenamiento deportivo.
4. Determinar la influencia del masaje holístico en deportistas que presentan estado de ansiedad durante el proceso de desentrenamiento deportivo.

DESARROLLO:

El Entrenamiento Deportivo como elemento fundamental en la preparación del deportista:

En los últimos años, el deporte de alta competición ha aumentado su dinámica competitiva y los resultados deportivos han aumentado considerablemente, demandando una mejor preparación de los entrenadores y un elevado perfeccionamiento de los deportistas influyendo de forma positiva en la salud del hombre. Según Almanza (2011)

Para que dicha actividad se desarrolle con éxito, los deportistas deben ser sometidos a un proceso de aplicación sistemática de cargas físicas que los conduzcan a su mejor forma deportiva. Este proceso se denomina Entrenamiento Deportivo, considerado como un proceso pedagógico y multifactorial que constituye un estímulo capaz de romper la homeostasis y producir un efecto de carga progresiva creciente que estimula procesos fisiológicos de respuesta y adaptación del organismo, provocando como resultante un incremento en la capacidad de trabajo físico y psicológico en el rendimiento del deportista. Según Barrizontes F. (2003)

Según (Matveeb 1983; Verjoschansky 1984; Platonov 1984; Harre 1987; Tschine 1988; Weineck1988; Ozolin1989; Thompson1991), El Entrenamiento deportivo es el proceso pedagógico y multifactorial a largo plazo que se ocupa de la preparación del deportista, orientado siempre a alcanzar el máximo rendimiento individual posible en un deporte o disciplina deportiva. Sus objetivos están dirigidos a mantener al máximo nivel permisible de la capacidad de rendimiento atlético, con un estado óptimo de salud y una aplicación adecuada de las cargas físicas y de su preparación psicológica, con una duración que puede prolongarse por varios años.

El deportista, durante su vida activa es sometido a diversas influencias morfo funcionales y exigencias competitivas, a esfuerzos explosivos, acciones de alto riesgo, voluntad extrema, grandes volúmenes de cargas de entrenamiento con elevadas intensidades, diferentes niveles de adversarios y un incremento acelerado de los resultados deportivos. Según Moteagudo (2016).

Sin embargo, cuando se interrumpe totalmente el entrenamiento, a lo largo de las siguientes semanas se produce una pérdida gradual de la capacidad para rendir físicamente al mismo nivel, tanto en el deportista previamente sedentario como en el de alto nivel (Neufer 1989). Mientrasque el entrenamiento físico induce una serie de adaptaciones fisiológicas. La interrupción del entrenamiento está asociada con la

involución de muchas de ellas. Las mismas deben ser atendidas desde el proceso de desentrenamiento deportivo.

Desentrenamiento deportivo

Cuando un deportista se encuentra en un alto grado de entrenamiento presenta un cierto grado de hemodilución, lo cual aumenta su volumen sanguíneo. El no entrenar determina una reducción en ese volumen, lo que hace que baje también la cantidad de sangre emitida por el corazón en cada latido; incluso disminuyen de tamaño las cavidades internas del músculo cardiaco. El proceso de entrenamiento y los planes de competición de los deportistas se ven a menudo interrumpidos por enfermedad, lesión, periodos de descanso entre temporadas u otros factores que pueden suponer una reducción o un cese de los niveles habituales de actividad física. (Mujica 2010)

El "concepto de reversibilidad" sostiene que cuando se para o se reduce un entrenamiento físico, el cuerpo se reajusta de acuerdo con esta disminución en la demanda fisiológica. Y esta es la razón principal por la que muchos deportistas y sus entrenadores evitan en lo posible parar o reducir el entrenamiento, durante unos días o más tiempo, cuando están cerca de una competición importante, o después de una dura temporada de competición, o para recuperarse de un traumatismo o una lesión.

Temen que se produzca un empeoramiento de su condición física y de sus marcas. Sin embargo, diferentes estudios realizados principalmente en los últimos 25 años demuestran que cuando se mantiene un nivel reducido de entrenamiento muchos de los cambios involutivos relacionados con el desentrenamiento se pueden minimizar, conservando las adaptaciones fisiológicas propias de la preparación física, durante al menos varios meses. (Neufer 1989)

Algunos autores definen el desentrenamiento deportivo como la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta élite o de alto resultado. (Alonso 2000)

Según Alonso (2000) el desentrenamiento se define como la pérdida parcial o completas de las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y de rendimiento producidas por el entrenamiento, como consecuencia de una reducción o cese del entrenamiento.

Aguilar (2009) expresa que el desentrenamiento deportivo es el proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática,

multidisciplinaria e integral del nivel de entrenamiento alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social para lograr la adaptación a nuevas condiciones que garanticen una adecuada calidad de vida. La autora asume este concepto porque considera que es el concepto que más se ajusta a nuestra investigación.

Aguilar en 2009, plantea que, en un estudio realizado con 165 deportistas retirados en la Habana, encontró que dentro de las afectaciones psicológicas que poseían los deportistas retirados estudiados, se encontraba la ansiedad tanto sola como combinada con otras manifestaciones del estrés como la depresión; se evidenció en el 14,5 % de la muestra.

El desentrenamiento deportivo es una etapa de muchos cambios para el atleta.

Donde se le aplican cargas que van disminuyendo progresivamente, que tienen bases teóricas y metodológicas basadas en los principios del desentrenamiento deportico.

Definición de ansiedad y síntomas:

La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza; sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable (emoción negativa), especialmente cuando alcanza una elevada intensidad, que se refleja en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; además, esta reacción, cuando es muy intensa, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal. Según López C. (2009-2010)

Concepto de ansiedad:

La ansiedad (del latínanxietas, “angustia, aflicción”) es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, entre otras, que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

La ansiedad es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo que surge cuando una persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza. Es una respuesta normal o adaptativa que prepara el cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza, o la felicidad. Para preservar su integridad física ante amenazas, el ser humano ha tenido que poner en marcha respuestas

eficaces y adaptativas durante millones de años. La reacción del lucha o huida. **Sales** (2015).

La ansiedad en el deporte:

El estado de ansiedad en el desentrenamiento deportivo es causado por varios factores. Uno de ellos es que la mayoría de los deportistas cuando deciden abandonar la vida deportiva, ninguno o la gran mayoría no transitan por el proceso de desentrenamiento deportivo y la ansiedad es una respuesta del organismo ante la presente situación.

Frecuentemente nos encontramos con deportistas que se sienten muy ansiosos. Los síntomas que padecen hacen que el rendimiento disminuya, lo cual aumenta la preocupación y a su vez, la propia ansiedad, generando un círculo vicioso en el que en ocasiones el deportista se queda anclada.

La ansiedad en el deporte se produce a menudo por la interacción entre los factores personales del deportista y del deporte que practica. Hay características de la tarea que pueden generar ansiedad como la importancia de una prueba deportiva, la incertidumbre por una competición, y otras como características personales como la autoestima o la ansiedad como rasgo de personalidad.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad.Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar, pues la mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo. Según Aragón Arjona, S. (2006)

En deportes muyansiógenos puede ser un éxito como una derrota, es decir, una situación positiva como una negativa, pues ambas provocan cambios en el sujeto que le obligan a movilizar sus procesos adaptativos y equilibradores; aunque, al igual que otras situaciones de la vida, las experiencias aversivas generan más ansiedad.

Si algo es común a todos los trastornos de ansiedad, es el grado de estrés mental que continuamente sufre la persona, estrés que a la larga tiene sus consecuencias a nivel fisiológico. El cuerpo está en un estado de tensión casi permanente y la mente no descansa. Las terapias manuales son un excelente método para aliviar el estrés, relajar el

cuerpo, los músculos rígidos y la mente, algo que sin duda acabará teniendo sus consecuencias positivas en el espíritu.

Una de las principales terapias alternativas que pueden reducir los síntomas de la ansiedad y complementar el tratamiento farmacológico y el tratamiento psicológico es la terapia del masaje. El masaje promueve la relajación y compensa los efectos nocivos del estrés, por lo que proporciona un alivio tanto para los efectos físicos como psicológicos de la ansiedad.

Efectos del masaje en personas con ansiedad

Algunas investigaciones sugieren que someterse a un masaje puede ayudar a calmar el sistema nervioso simpático. Se sabe que el sistema nervioso simpático desencadena una cascada de cambios fisiológicos en respuesta al estrés. En periodos de ansiedad, el sistema nervioso simpático tiende a sobreactivarse. Un masaje puede ayudar a controlar estos efectos. Rodríguez E. (2017)

Diversos estudios sugieren que someterse a masajes puede ayudar a reducir la ansiedad asociada con otras condiciones de salud. Un estudio publicado en 2013 en la Revista de Medicina Alternativa y Complementaria de España, determinó, que los masajes pueden disminuir significativamente esta sensación en pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva, que también pareció mejorar la presión arterial de los participantes.

Las investigaciones muestran además que terapias como la acupuntura pueden ser útiles para aquellas personas que experimentan con frecuencia este problema. Algunos remedios naturales también pueden ayudar a aliviar los síntomas de esa situación de angustia. Probablemente es la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para proporcionarse un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de «tacto estructurado» que hoy conocemos.

Efectos psicológicos del masaje:

- Reduce la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo
- Produce relajación
- Energizante

El masaje para reducir los síntomas de ansiedad y estrés

Los masajes son uno de los tratamientos complementarios que más buscan las personas cuando se sienten estresadas o ansiosas y la literatura científica le ha dedicado algunos

estudios para conocer si realmente ofrecen beneficios para las personas con trastornos mentales.

La revista TheJournalOfClinicalPsychiatry, describe los resultados de un pequeño estudio que evaluó los efectos del masaje sueco en 47 adultos y sus resultados sugieren que podrían reducir los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión.

El masaje sueco, es un tipo de masaje profundo, que puede durar entre 45 y 50 minutos de forma vigorosa, en las zonas de la espalda, cuello, piernas y brazos. Según los especialistas, los beneficios del masaje sueco son varios entre los cuales podemos resaltar: activa la circulación sanguínea y linfática, reduce el cortisol (la hormona del estrés) y causa un efecto relajante y ayuda a conciliar el sueño. Según Aparicio (2016).

Existen diversos tipos de masaje, desde el masaje de relajación hasta el afectivo o sensual; pasando por el específicamente terapéutico (masoterapia) del ámbito sanitario y el del ámbito deportivo, destinado a mejorar la actividad física. Así, como diversas alternativas para combatir la ansiedad. El masaje holístico es una de las terapias alternativas más eficaces para combatir el estado de ansiedad que tanto daño les hace no solo a los deportistas sino también a la humanidad.

Masaje holístico, conexión cuerpo-mente.

El masaje básico se caracteriza por utilizar las manos o cualquier parte del cuerpo y aparatos. El masajista debe saber de fundamentos fisiológicos, anatómicos, morfológicos, de las manipulaciones y variedades (fricción, frotación, amasamiento, percusión, sacudimiento y movilizaciones pasivas) de este masaje. Pérez Delgado J.L. (2013)

Según Fernández de la Torriente, Gaston (1999) lo holístico “es el lugar de encuentro entre todo lo que la fantasía de la separatividaddividió de manera artificial; deformada por un exceso de desarrollo del racionalismo y de la razón, en detrimento de la sensación, el sentimiento y la intuición”.

El masaje holístico es un método de masaje manual que emplea diferentes técnicas orientales y occidentales en su campo de aplicación, que utiliza las manos, los dedos y otra parte del cuerpo como instrumentos de trabajo, con la finalidad de devolver o mantener el libre fluir de la energía (Qi) por todo el cuerpo humano. Según Fernández de la Torriente, Gaston(1999)

Beneficios del masaje holístico:

Los beneficios del masaje holístico no sólo son a nivel físico sino también a nivel emocional y mental. Este tipo de masaje se puede combinar con música o con otras técnicas de relajación como la aromaterapia (con aceites esenciales). Entre los beneficios

que se le atribuyen el principal es reducir el estrés y la ansiedad, lo que aumenta el nivel de energía, mejora la concentración y la toma de decisiones. Libera la tensión y rigidez muscular, calma el sistema nervioso, mejora la postura, favorece la circulación, ayuda a conciliar el sueño y activa el sistema inmunológico. Aparicio (2016).

Este masaje provee una relajación muscular y articular, respiraciones profundas y algunas presiones en lugares específicos del cuerpo, cuya finalidad es desahogar los músculos de las tnsiones que pudieran tener.

En el aspecto físico para mejorar la circulación sanguínea, ayuda a mejorar los movimientos de las articulaciones y trabaja sobre los músculos para destensarlos y liberarlos de contracturas.

En el ámbito emocional, al practicar respiraciones profundas y liberar a los músculos de tensión, sirve como coadyuvante para mejorar condiciones de estrés, depresión y ansiedad. Libera emociones y ayuda a equilibrar el estado mental.

Las reacciones del organismo ante la influencia del masaje pueden ser variadas y dependen: del estado funcional del sistema nervioso central, del estado funcional del sistema nervioso periférico o la zona en la cual se va a aplicar el masaje, del estado funcional del organismo del masajeado (capacidad de trabajo, estado de fatiga, afecciones que presenta, y otras), de la metodológica específica de aplicación del masaje, y sobre todo de su dosificación (fuerza, ritmo, duración, frecuencia, entre otras.).

-Efecto de la presión digital de forma general en el organismo:

Cuando se aplica presión se estimulan dos circuitos: uno largo o cerebro medular y otro corto o receptor medular efector.

Para llevar a cabo nuestra investigación se realizó un estudio prospectivo, con un diseño Experimental (pre-experimental con pre-test y pos-test)

La población estuvo conformada por 19 trabajadores glorias del deporte que laboran en la UCCFD Manuel Fajardo. La muestra fue seleccionada intencional ya que se tenía un conocimiento previo de la población y los sujetos seleccionados con respecto a la problemática identificada.

En la investigación fueron seleccionados cuatro deportistas retirados del deporte de alto rendimiento para realizar una entrevista, con el objetivo de indagar sobre los años de experiencia como deportista de alto rendimiento, tiempo de retirado, patologías presentadas después del retiro, diferentes manifestaciones del estrés y su tratamiento, así como si habían recibido masaje después del retiro y antes de dicha entrevista.

Fue aplicado, además, el Test de Idare con el objetivo de determinar los niveles de ansiedad que estaban presentes en la misma y posteriormente se inicia la aplicación del masaje holístico, luego de la aplicación del consentimiento informado basado en los principios de la declaración de Helsinki

Empleamos la variante de Spielberger, R. Díaz Guerrero, A. Martínez Urrutia, F. González Reigosa y L. Natalicio, modificada por J. Grau y B. Castellanos, Constituida a partir de criterios teóricos esencialmente similares a los de sus autores originales. Esta prueba consiste en un total de cuarenta expresiones que los sujetos usan para describirse, veinte preguntas miden la ansiedad como estado (cómo se siente ahora mismo, en estos momentos) y veinte, la ansiedad peculiar (cómo se siente habitualmente), donde los sujetos deben marcar en cuatro categorías la intensidad con que experimentan el contenido de cada ítem.

Durante toda la investigación se aplicó una guía de observación, para conocer el comportamiento del paciente. Las mediciones finales arribaron a una pequeña mejoría en la disminución de losniveles de ansiedad presente en la muestra. Finalmente se aplicó una entrevista final para identificar el nivel de satisfacción de los pacientes en relación con el al tratamiento aplicado.

CONCLUSIONES:

1. Al analizar los resultados durante la investigación, se arribó a las siguientes conclusiones:
2. El estudio de los fundamentos teóricos que sustentan la utilización del masaje en la reducción de los niveles de ansiedad y las características de lo que ocurre en los deportistas de alto rendimiento en la etapa post retiro, permitieron establecer el tipo de masaje a aplicar para el logro de una terapia más efectiva en el tratamiento de esta manifestación del estrés.
3. Los resultados obtenidos mediante la aplicación del test de Idare, permitieron identificar que el 75% de la muestra estudiada presentó inicialmente niveles altos de ansiedad.
4. Quedó conformado el masaje holístico mediante la combinación de digitopresiones, masaje Shiatsu-Do, tailandés, Tui-na, masaje Terapéutico, Quiropraxia y el masaje Básico Occidental, que se estructuran en tres fases para la combinación de la sesión.
5. Se constató mediante la observación, la aplicción del test de IDARE y las entrevistas realizadas a la muestra estudiada, que la aplicación del masaje holístico permitió la

disminución de los niveles de ansiedad y con ello los síntomas que ella produce; por lo que se acepta la hipótesis planteada.

BIBLIOGRAFIA:

1. Almanza Otero, Rafael (2011). Propuesta de una batería de ejercicios para eldesentrenamiento de los deportistas élite del voleibol cubano [Tesis de diploma].
2. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD). La Habana. Alonso López, Ramón F. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (III). Desentrenamiento deportivo: teoría o hipótesis. Buenos Aires.
3. Aguilar Rodríguez, EM. (2009) Metaprograma de entrenamiento físico para eldesentrenamiento de atletas élite. [Tesis Doctoral]. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" (ISCF) La Habana, Cuba.
4. Aparicio, David (2016). El masaje para reducir los síntomas de la ansiedad y elestrés. Disponible en: https://www.psyciencia.com/masajes-para-reducir-los-sintomas-de-ansiedad-y-estres/
5. Aragón Arjona, S. (2006). Ansiedad en el deporte. Revista digital. Buenos Aires. Disponible en: www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm
6. Barrizontes F. (2003) El desentrenamiento deportivo. Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física.
7. Briton Brewer, (2009) Sport Psychology.Disponible en: http://onlinelibrary.wiley.com/book/10.1002/9781444303650
8. López Días, C. (2009-2010). El tratamiento de la ansiedad a través de terapias naturales. Disponible en:www.naturaclass.net/archive/ANSIEDAD_A_TRAVES.pdf
9. Monteagudo Soler, José Francisco (2016) Desentrenamiento Deportivo y Atención Integral al Atleta Retirado. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.
10. Sales F. (2015). ¿Qué es la ansiedad? Disponible en: http://buscandome.es/index.php?topic=10055.0
11. Pérez Delgado J.L. (2013). El Masaje Holístico en los dolores de espalda baja del adulto mayor que asiste al Centro de Actividad Física y Salud (C.A.F.S.). [Tesisde Grado] Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte ¨Manuel Fajardo¨.
12. Rodríguez, Eva María (2017)Masaje y ansiedad: efectospsicológicos y físicos. Disponible en:https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/efectos-masaje-ansiedad/

AFIDE 2019

TÍTULO: Juegos para la constatación del uso de las actividades físicas para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno del espectro autista.

Autoras: Lic.Yanaisis Martínez Díaz

MSc. Anisleidy Abreu Arranz

MSc. Braisa Cruz Jímenez

Lic. Arelis Armas Fernández

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba

Resumen

La presente investigación pretende resolver una de las problemáticas detectadas en las sesiones de trabajo practico del proyecto Sonar en Azul, donde se detectó que la guía de observación utilizada en las clases de educación física para determinar las habilidades motrices de los niños con trastorno del espectro autista en las escuelas especiales de Autismo no satisfacen laconstatación del uso de las actividades físicas para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno del espectro Autista. Para lograr el desarrollo de la investigación se aplicaron métodos científicos de nivel empírico y teórico tales como inductivo deductivo, revisión documental, analítico-sintético y la observación. Los que permitieron constatar los resultados a través de la propuesta de 15 juegos con sus variantes para la evaluación de las habilidades motrices como sustento del uso de las actividades deportivas para mejorar las áreas afectadas del desarrollo.

Palabras claves: Trastorno del espectro autista, Juegos, Actividades físicas.

Abstrac

The present investigation seeks to solveone of the problems detected in the work sessions I practice of the project to Sound in Blue, where it was detected that the observation guide used in the classes of physical education to determine the motive abilities of the children with dys function of the autistic spectrum in the special schools of Autism doesn't satisfy the verification of the use of the physical activities to improve the areas of the development affected by the dysfunction of

the Autistic spectrum. To achieve the development of the investigation such scientific methods of empiric and the oretical level they were applied as inductive deductive, documental, analytic synthetic revision and the observation. Those that allowed to verify there sults through the proposal of 15 games with their variants for the evaluation of the motive abilities as sustenance of the use of the sport activities to improve the affected areas of the development.
Key words: I overturn of the autistic spectrum, Games, physical

Materiales y métodos

La investigación se desarrolló bajo un enfoque metodológico general dialecico-materialeista, empleando métodos de investigación de nivel teórico e empírico, posibilitando establecer criterios, juicios y valoraciones que permitieron arribar a conclusiones que deriven el cumplimiento del objetivo. Entre los métodos y técnicas empleados para darle solución al objetivo planteados se encuentra el histórico-lógico, que facilito la determinación de los antecedentes históricos de la investigación. El método sistémico-estructural que permitió caracterizar el fenómeno y la relación entre sus partes. El método de modelación fue utilizado en dos momentos primero para realizar la adaptación de la guía de observación de Educación Física utilizada en las escuelas para personas con Autismo, su evaluación seria de presente (espontánea, inducida) o ausente y posteriormente se empleó para elaborar los juegos propuestos para la constatación del uso de las actividades físicas para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno del espectro Autista.

La revisión documental que facilito el análisis de los antecedentes del problema y la identificación de las principales clasificadores internacionales y nacionales para el diagnóstico del espectro Autista.

Operacionalización de los métodos empíricos empleados

La revisión documental tuvo como objetivo: Analizar de los antecedentes del problema y la identificación de las principales clasificadores internacionales y nacionales para el diagnóstico del espectro Autista, se tuvo en cuenta que los términos de búsqueda fueran analizados en idioma español e inglés para ampliar el rango de resultados obtenidos.

Términos de búsqueda: Trastorno del espectro autista, Juegos, Actividades físicas, trastornos del desarrollo, áreas afectados, Autismo, Juegos adaptados.
Bases de datos, directorios, repositorios y catálogos: ResearchGate, SciELO, Education Resources Information Center, Directory Open Access Journals (DOAJ), Dialnet, ://www.nutriculamagazine.com/consider-exercise-therapy-for-your-autistic-child/,

Principales criterios de selección

- Estudios adaptaciones curriculares para niños con TEA
- Estudios sobre los elementos que componen los juegos en la etapa escolar
- Estudio sobre actividad física adaptada
- Estudio sobre los trastornos del desarrollo

Principales criterios exclusión

- No tener el texto completo o como mínimo un resumen.
- Los que se repiten en fuentes distintas.
- Estudios de escasa calidad o poca afinidad a la investigación.
- Fuentes no confiables.

Resultados de la aplicación de los métodos empíricos

A continuación, se exponen los principales resultados obtenidos con la aplicación del método de revisión documental. Esta revisión se realizó a partir los criteriosde búsqueda descrito anteriormente, en un principio y siguiendo los descriptores comentados se encontraron en las bases de datos 80 artículos relacionados (Tabla1). Mientras que en la búsqueda manual se encontraron 18 artículos originales de diferentes fuentes (revistas impresas, tesis, libros.) para un total de 98 documentos revisados.

Tabla 1: Fuentes de información

Fuentes de información	Cantidad	%
ResearchGate	11	11.22
SciELO	10	10.20
Education Resources Information Center	8	8.16

Directory Open Access Journal(DOAJ)	6	6.12
http://www.inatacion.com/articulos/ensenanza/autismo.html.	9	9.18
http://www.nutriculamagazine.com/consider-exercise.html.	7	7.14
AutismSpeak.com	19	19.39
Congreso de Psiquitria La Habana 2019	16	16.33
Dialnet	3	3.06
Revistas impresas	5	0.05
Tesis	3	0.03
Libros	1	0.01

Tabla 2: Investigaciones de mayor relevancia

Autor	Año
Becker, M	*2013*
Gómez, I	1998
Orozco, M	2008
Riviere, A, y Martos, J	1997
Esteva Borona, Mercedes	1999

Desarrollo

El proyecto Soñar en Azul de la universidad de Cultura Física y Deportes Manuel Fajardo realiza investigaciones para utilizar la actividad físico deportiva para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el Trastorno del espectro autista (TEA)

Para utilizar la actividad físico deportiva en función del TEA primero se debía determinar la potencialidad del uso de las actividades deportivas para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno del espectro Autista, para posteriormente elaborar un programa con las actividades adaptadas para ellos.

Objetivo

Proponer juegos para laconstatación del uso de las actividades físicas para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno del espectro Autista

Primero había que comprender que es el TEA:

Comprenden un grupo heterogéneo de trastornos, tanto en su etiología como en su presentación clínica, que se inician en la infancia y duran toda la vida, teniendo en común la afectación en la reciprocidad social, comunicación verbal y no verbal y la presencia de patrones repetitivos y restrictivos de la conducta.

El concepto de espectro autista, considera al autismo como un continuo de diferentes dimensiones, y no como una categoría única, permite reconocer lo que hay de común y de diferente entre las personas autistas. Whilby S, M. (2017)

Es el síndrome neuro-psiquiátrico más grave y que más desestabiliza la apreciación normal de las principales motivaciones del ser humano. Se manifiesta desde etapas tempranas de la vida provocando un gran impacto en la familia.

Se caracterizan por la presencia de alteraciones en la interacción social, alteraciones en las formas de comunicación, actividades e intereses limitados y repetitivos y curiosidad por temas muy específicos, honestidad entre otros muchos indicadores ya que es un espectro cada sujeto aunque con el mismo trastorno es diferente.

Otro Aspecto a tener en cuenta eran las potencialidades de las personas con TEA, ya que en ellas hay que sustentar tanto la propuesta del programa como las pruebas que se adaptarían para determinar la potencialidad del uso de las actividades físico deportivas para mejorar las áreas afectadas del desarrollo en las personas con TEA.

Potencialidades de las personas con TEA segúnRey, A. y García, B. (2018)

- Conocimiento especializado sobre temas de su interés
- Respeto y cumplimiento de las reglas establecidas
- Atención por los detalles, meticulosidad
- Buena adaptación y seguimiento de las rutinas
- Buenas competencias en tareas mecánicas y repetitivas
- Tendencia a ser muy lógicas, sinceridad
- Capacidad para escuchar sin prejuicios

Para determinar las pruebas se realizó una búsqueda de la prueba indicada para determinar la afectación en las áreas del desarrollo de cada participante con TEA

del proyecto para posteriormente elaborarlas según las necesidades de cada individuo.

Entre ellas encontramos los clasificadores internacionales y nacionales como el CIE 10 Clasificador mundial de las enfermedades, el DSM V Clasificador de los desórdenes mentales, el ADI-R Entrevista para el diagnóstico del Autismo se les realiza a los padres para determinar lenguaje y comunicación, desarrollo social y juegos, intereses y comportamientos generales, el CHAT Cuestionario para detección de riesgo de autismo a los 18 meses (llamado así por sus siglas en inglés: Checklistfor Autism in Toddlers)(Baron-Cohen et al.) y el MCHAT se utiliza para la exploración de niños de 24 meses de edad. Sólo se aplica a padres.

Todas las pruebas anteriormente mencionadas son válidos para investigaciones y/o valoraciones del nivel primario es decir: la detección por parte de psiquiatras y neurólogos. Solo el I.D.E.A inventario del espectro Autista es un instrumento creado para saber el nivel de comprometimiento por parte de los pedagogos y las maneras más concretas de abordar el autismo en cada sujeto en particular.

Otro indicador a tener en cuenta es la motivación de ellos por la realización de las pruebas porque es un hecho probado que tienen la capacidad de hacer, solo que realizan las actividades por las características propias del trastorno, su intransigencia cuando lo desean.Para resolver ese problema se usó al juego como actividad motivante y se elaboraron juegos deportivos para evaluar las habilidades motrices.

Esta elaboración comenzó con la adaptación de la Guía de observación de Educación Física realizada en las escuelas para personas con Autismo, su evaluación seria de presente (espontánea, inducida) o ausente.

Los juegos incluían tres o más habilidades, aunque en casos particulares se realizaron solo para una habilidad motriz.Se realizan en el área donde ellos hacen sus ejercicios y ya están familiarizados y cada tres meses para determinar los avances con la práctica deportiva.

Se elaboraron 15 juegos con sus variantes para las características propias de este grupo estudiado, pero las actividades propuestas en los juegos pueden variar en dependencia de las características propias de cada grupo.

La elaboración de estos juegos debe constar con los test de eficiencia física, adaptados, las características de las personas con TEA, las potencialidades de las personas con TEA y el uso del juego como actividad motivante.

Conclusiones

1. El análisis realizado arrojó los juegos deportivos para la constatación del uso de las actividades deportivas para mejorar las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno del espectro Autista.
2. Fueron elaborados 15 juegos deportivos que permiten la evaluación de las habilidades motrices como sustento del uso de las actividades deportivas para mejorar las áreas afectadas del desarrollo.

AFIDE 2019

Título: Juegos para mejorar la condición física del adulto mayor

Autora: Dr. C. Elida Balbuena Imbernón

Correo electrónico: ebalbuena@ult.edu.cu

Centro de trabajo: UNIVERSIDAD DE LAS TUNAS FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN

En la presente investigación se aplicó un diagnóstico inicial que arrojó como resultado insuficiencias en la condición física de los adultos mayores, para dar solución a la problemática se requirió la búsqueda de referentes teóricos relacionados con el adulto mayor, la actividad física y la condición física, con el objetivo de aplicar juegos en las clases de actividad física acorde a las necesidades de los adultos mayores que asisten al Círculo de Abuelos. Se utilizaron métodos de investigación, a nivel teórico y empíricos, como: analítico sintético, inductivo deductivo y análisis de documentos, que proporcionaron información para la caracterización del adulto mayor, a partir de los elementos teórico-conceptuales que aportan las ciencias y destacados investigadores relacionados con el tema que permitió seleccionar juegos adaptados para mejorar la condición física y las diferentes etapas para su implementación. La observación, medición y las técnicas, entrevista y encuesta permitieron obtener la información necesaria para la indagación y el análisis de los resultados, que demuestran que la aplicación de los juegos, logró cambios significativos en cada una de las variables estudiadas, aspecto que le proporcionó al profesor una vía eficaz para el trabajo de la condición física durante las clases.

Palabras claves: adulto mayor, juegos, condición física.

ABSTRACT

In present it investigation applied an initial diagnosis that yielded as result insufficiencies in the physical condition of the adult elders studied, in order to give solution to the problems itself the quest called for referent theoreticians related with the older adult, the physical activity and the physical condition itself, for the sake of applying games at the

classrooms of physical activity in agreement to the adult elders's needs that help grandparent's Club. They utilized fact-finding methods, I eat to theoretic level and empiricists, such analytical synthetic, inductive deductive and documentary analysis, the fact that they provided information for the characterization of the older adult as from the theoretic conceptual elements that they contribute the sciences, and outstanding investigators related with the theme that enabled selecting games adapted for the better the physical condition and the different stages for his implementation. The observation, measurement and techniques, interview and opinion poll allowed obtaining the necessary information for the investigation and the income analysis, that they demonstrate than the application of the games, you achieved significant changes in each of the studied variables, aspect that you provided the professor an efficacious road for the work of the physical condition during the classrooms.

Key words: Older adult, games, physical condition.

INTRODUCCIÓN

La población cubana está envejeciendo. Esto es un hecho real, en cuya base se encuentran dos componentes: la baja natalidad y el aumento constante de la esperanza de vida de la población, lo que origina una pirámide de edades similar a los países más desarrollados (Selman-Housein, 2008). Es indicativo, que la Educación Física para adultos mayores, como programa dirigido al sector envejecido, debe redimensionar su trabajo en dependencia de las nuevas concepciones y teorías existentes sobre la Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional, a las expectativas con relación al envejecimiento poblacional cubano y los profesores deben adecuarlos a las necesidades y posibilidades de esta población en sus comunidades.

El envejecimiento trae consigo cambios en los diferentes sistemas del organismo que resulta importante tomar en consideración. En la medida en que se incrementa la edad resultan más acentuados los padecimientos y malestares, aunque no se esté realmente enfermo, sin valorar que es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido. Para Escalante (2015) la condición física en los adultos mayores, representa un medidor de la salud y la funcionalidad. La mejora de la condición física saludable significa que se estará propenso a sufrir menos enfermedades y al deterioro

orgánico; por tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan. Fisiológicamente todos los sistemas del cuerpo se beneficiarán con el ejercicio regular (Del Sol., 2013).

Balbuena (2017) plantea que, en el adulto mayor, la condición física está determinada por la combinación de un conjunto de capacidades y habilidades físicas que le facilitan realizar las actividades de la vida diaria, sin fatiga excesiva, hacer frente a situaciones de emergencia y evitar posibles lesiones.

La Educación Física para adultos en su conformación, ofrece variadas actividades a realizar con las personas comprendidas en el denominado grupo de la tercera edad, incorporados a los Círculos de Abuelos, adecuadamente adaptadas a sus posibilidades, dentro del programa o plan que se establezca, así como las indicaciones para la realización del trabajo didáctico que permite a todos los participantes realizarlas con éxito, en beneficio de su condición física. A pesar de lo expuesto anteriormente, los adultos mayores incorporados al Círculo de Abuelos Eterna juventud, en el consultorio No11401, circunscripción 114, Consejo Popular 6, su condición física se ve limitada, participan en actividades organizadas por el Combinado Deportivo de su comunidad o de su entorno familiar, lo que hace evidente que, independientemente de los esfuerzos realizados y de la existencia de un programa que preste atención a esta edad (que funciona en coordinación INDER y Salud Pública) se declara que las necesidades de movimiento no están satisfechas. Por tanto, se diseñó como objetivo: aplicar juegos en las clases de actividad física para mejorar la condición física de los adultos mayores del Círculo de Abuelos Eterna Juventud.

MATERIALES Y MÉTODOS

En correspondencia con las necesidades de cada etapa de trabajo, se utilizaron métodos que se detallan a continuación:

- Analítico-sintético, empleado para interpretar las características del adulto mayor y combinar los diferentes contenidos para establecer generalizaciones y asegurar una mejor determinación de los aspectos relacionados con la actividad física en beneficio de la condición física.

• Inductivo-deductivo, mediante el cual se realizó el análisis de situaciones particulares la valoración en un contexto más general. De manera particular fue importante para definir el objetivo, y descomponer los elementos esenciales de la investigación.

• Encuesta, técnica que se aplicó a los profesores de actividad física comunitaria, con el objetivo de precisar el conocimiento sobre los procedimientos metodológicos relacionados con al tema abordado.

• Entrevista, técnica aplicada a jefes de cátedras principales de los Combinados Deportivos, dirigida a indagar sobre la importancia que se concede a la utilización de juegos para mejorar la condición física del adulto mayor.

• Observación científica, que posibilitó identificar, en el escenario natural, el tratamiento de la actividad física del adulto mayor y la utilización de juegos para mejorar la condición física del adulto mayor.

• La medición, se aplicó para obtener los resultados de la evaluación de la condición física del adulto mayor.

• Experimento, (preexperimento) que se aplicó para la puesta en práctica de los juegos.

• Métodos estadísticos. El procesamiento de la información se realizó empleando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows, a partir de la base de datos confeccionada. El grado de significación estadística que se tuvo en cuenta, para todos los contrastes, fue el de $p \leq 0,05$.

La investigación se realizó en un período de 10 meses con adultos mayores del Círculo de Abuelos los Eterna Juventud que realizan actividad física tres veces a la semana. A partir de una matrícula de 33 adultos mayores se tomó una muestra de forma intencional de 25. Como requisito de inclusión se tuvo en cuenta, que fueran mayores de 60 años, que realizaran actividades físicas de manera sistemática; declarados aptos por el médico de la familia para participar en las clases, y que declararan su voluntariedad de participar. El promedio de edad es de 68 años, padecen enfermedades crónicas, tales como: diabetes, asma, artrosis, y en mayor medida hipertensión arterial.

Durante la aplicación de la investigación participaron un total de dos profesionales con más de dos años de estabilidad como médicos del Consultorio del Médico de la Familia 11401, además, dos profesores de actividad física comunitaria, con más de 10 años de experiencia en el trabajo con el adulto mayor, que se desempeñan en el Combinado Deportivo Juventud Atlética del municipio Las Tunas, ambos presentan el título de Máster en Actividad Física en la Comunidad y son Licenciados en Cultura Física.

DESARROLLO

La implementación se llevó a cabo en cuatro etapas:

Primera etapa: *selección de los juegos.* Se realizó una selección de juegos acordes a las características de los adultos mayores y que estuvieran relacionados con las capacidades físicas.

Segunda etapa: *familiarización*, se enseñaron cada uno de los juegos a los adultos mayores para lograr coordinación en los movimientos y una correcta ejecución.

Se utilizó los siguientes pasos metodológicos:

1. *Organizar el grupo:* se incluye todo lo concerniente a la distribución, o formación de equipos.
2. *Ofrecer una información clara y detallada:* se da a conocer el nombre del juego, realizar una breve motivación con el fin de interesar a los adultos por la actividad, que aporte información sobre la importancia de esta para la mejoría de su condición física, se explica además en que consiste y se realiza una demostración en diferentes ángulos.
3. *Familiarizar a los participantes con el terreno para que estos establezcan las marcas y medios a utilizar:* explicar nuevamente de forma práctica y sencilla, ya sea, el profesor con algunos alumnos o con todo el grupo, la forma en que se ejecutará el juego. De este modo el adulto se sentirá más seguro y orientado al caminar por el terreno, según los medios y marcas que se coloquen para su ejecución.
4. *Efectuar una práctica inicial:* se debe valorar el cumplimiento de las reglas, ajustar los mecanismos de comprensión y aclarar dudas si existieran. El profesor debe

procurar que todos participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad, además, actuará como árbitro.

5. *Ejecutar el juego:* se ejecutará el juego completo hasta que hayan participado todos los integrantes, si existieran errores se aclararán al final de forma individual o colectiva, según lo considere el profesor.
6. *Evaluación del juego:* se evalúan los resultados del juego, el esfuerzo del grupo y de los alumnos en particular.
7. *Explicar las posibles variantes:* utilizando la misma organización, se pueden cambiar los desplazamientos o aumentar la complejidad, siempre cumpliendo el objetivo trazado. Luego de evaluado el juego se realizará un análisis con los adultos para que ellos propongan variantes de acuerdo con sus posibilidades. El profesor tendrá en cuenta las indicaciones metodológicas y aportará las posibles variantes que él propone.

Tercera etapa: *aplicación de los juegos:* en esta etapa se seguirán las siguientes indicaciones metodológicas:

1- Realizar la toma de pulso a los participantes.

2- Detener el juego si el participante se aqueja de dolores.

3- En los juegos de sentarse y levantarse, apoye la silla a la pared o sosténgala firmemente. Asegurando que los participantes se sienten y se paren de manera segura.

4- Debe prestar atención a los problemas de equilibrio

5- En los juegos de flexibilidad: recordar a los participantes que exhalen cuando se inclinen. No realicen doble empujes durante la ejecución. Estirarse hasta sentir incomodidad, no dolor. No realizar los que padecen osteoporosis severa o aquellos con dolor al flexionar hacia delante

6- En los juegos de marcha en el lugar: los participantes con problemas de equilibrio deben permanecer cerca de la pared. Monitorear a los participantes en búsqueda de signos de fatiga. Completar un minuto de relajación.

7- En los juegos para la resistencia: usar un área bien iluminada. Usar una superficie no resbaladiza. Sillas colocadas en la zona fuera del área de acceso para las pausas. En caso necesario detener el juego si el participante muestra signos de fatiga.

8- Los juegos de fuerza: deben realizarse de manera rítmica, a una velocidad entre moderada y lenta, trabajando en todo el arco articular siempre y cuando no se produzcan molestias ni dolor.

Cuarta etapa: *evaluación.* Esta se realizó a partir de los resultados obtenidos en las pruebas para evaluar la condición física.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para evaluar la condición física de aplicó la prueba establecida en las indicaciones metodológicas para la Actividad Física Comunitaria del INDER**.** Se aplicó un total de 53 juegos, de ellos 12 para el trabajo con la fuerza de piernas, 7 para la fuerza de brazos, 5 para la resistencia a la fuerza de los miembros inferiores, 3 resistencia a la fuerza miembros superiores, 11 para el equilibrio dinámico, 7 para la flexibilidad activa y 8 para la resistencia aerobia. Luego de utilizados los juegos en la actividad física correctamente planificada, se observan resultados favorables si se analiza que en la prueba número uno (sentarse y levantarse en 30 segundos; que permite evaluar la resistencia a la fuerza de los miembros inferiores) muestran que el 40,9 % de la muestra alcanzó una calificación de bien, el 58,2 % de regular. La mayor dificultad se localizó al pararse de la silla, por la pérdida del equilibrio. Luego de aplicadas las actividades el 68% de la muestra se evaluó de bien y el 11% de regular.

En la aplicación de la prueba número dos, (flexión de brazos en 30 segundos, que evalúa la resistencia a la fuerza) en el derecho, el 43,1% obtuvo buena calificación, el 56,8% de regular. Sin embargo, en el izquierdo el 25% alcanzó la categoría de bien y el 75% de regular. Se observó, como principal dificultad que no se realizaba una correcta extensión de los brazos. La prueba final proporcionó como resultado que el 67,5% se evalúan de bien y el 13,3% de regular en el brazo derecho y el 47% de se evalúa de bien y el resto de regular para el brazo izquierdo. Al analizar el comportamiento de la evaluación en la prueba número tres, (levantarse, caminar 2,44 metros y sentarse,

utilizada para evaluar el equilibrio dinámico) se apreció el 50% de bien, y el 50% restante de regular. Las principales dificultades se observaron en la pérdida de equilibrio al levantarse de la silla. En la prueba final, los resultados señalan que el 62,5% se evalúa de bien y el 25,3% de regular.

En la prueba cuatro (flexión del tronco al frente, empleada para evaluar la flexibilidad activa) el 15,9% de la muestra obtuvo una calificación de bien y el 83,1% restante de regular. Se evidenció dificultad al realizar la flexión, pues sentían temor a caerse, y en la extensión de los dedos de las manos para tocar la puntera de los pies. Los resultados finales señalan que el 52,5% se evalúa de bien y el 47,6% se evalúa de regular.

En la prueba cinco (realizar dos minutos de marcha en el lugar utilizada para evaluar la resistencia a la fuerza) el 72,7% de la muestra alcanzó una calificación de regular, el 27, 2 de bien. Se evidenció dificultad al realizar la elevación de las piernas, pues no llegaban a la altura establecida, y en la pérdida del ritmo en la ejecución del ejercicio.

En los resultados finales el 90% fueron evaluados de bien. Con relación a los resultados registrados al evaluar la prueba seis (juntar las manos tras la espalda, empleada para evaluar la flexibilidad activa) en el brazo derecho el 79,5% de la muestra obtuvo una calificación de regular y el 20,4% de bien. Algo similar ocurrió en el izquierdo, pues el 95,5% de la muestra se evaluó de regular y el 4,5% de bien. Al aplicar la prueba final en el brazo derecho el 57,9% se evalúa de bien y en 42% de regular, en el brazo izquierdo el 49.3% se evalúa de bien y el 46% se evalúa de regular.

En la prueba siete, (caminar seis minutos utilizada para evaluar la resistencia aerobia) el 82,1% de la muestra alcanzó una calificación de regular en este ejercicio, y el 18,2% restante de bien. La principal dificultad fue no contar con la resistencia necesaria para la realización de largas caminatas.

La prueba final proporcionó como resultado que el 60% fueron evaluados de bien y el 13,1% de regular. Es de señalar que unido a la práctica de las actividades físicas, se mantuvo especial atención a la asistencia a las clases, asimismo un control sistemático por el médico y la enfermera en cuanto a la dieta a seguir y el uso de medicamentos, elementos estos que ayudaron a que las actividades fueren más efectivas.

Para procesar los resultados y realizar las comparaciones, se recurrió a la prueba wilcoxon, que posibilitó conocer la significación entre el pretest y el postest aplicados.

Los resultados fueron codificados convenientemente muy bien igual 0, bien igual 1, regular igual 2

CONCLUSIONES

1. El incremento de la vejez en la población cubana exige adoptar un posicionamiento que mejore la condición física de los adultos mayores, en correspondencia con el diagnóstico de sus capacidades.
2. El diagnóstico permitió conocer la problemática presente en la comunidad referente al desarrollo de actividades físicas dirigidas al adulto mayor, el estado en que se encontraba la condición física de estos, así como las principales enfermedades que padecen.
3. La aplicación de juegos correctamente estructurados a partir de pasos e indicaciones metodológicas acorde a las necesidades de los adultos mayores, incorporados al Círculo de Abuelos en el consultorio No11401 permitió mejorar la condición física de estos.

RECOMENDACIONES

1. Investigar sobre la aplicación de actividades físicas para aquellos adultos mayores que no se han incorporado al Círculo de Abuelos.

BIBLIOGRAFÍA

1- Balbuena, E. (2017). *Actividades físicas para mejorar la capacidad funcional del adulto mayor que le permita realizar las actividades de la vida diaria.* Recuperado el 13 diciembre 2014, de http://www.efdeportes.com

2- Barzilai, N., y otros. (2010). Genetic studies reveal the role of the endocrine and metabolic systems in aging. *J Clin Endocrinol Metab , 10* (4493-4500), 95.

3- Bouchard, C., (2006) *Physical activity and health.* EE. UU: Human Kinetics Champaign.

4- Ceballos, J. (2005) Características sociales y físicas del adulto mayor. Conferencia mimeografiada. La Habana: ISCF.

5- Clarke, H. (1971) Basic understanding of physical fitness. Physical Fitness Research Digest. Washintong, DC: Presidents Council on Physical Fitness and Sport.

6- Del Sol, F. (2013) *La condición física saludable en las personas adultas mayores*. Recuperado el 2 de enero de 2015, de http://www.efdeportes.com/

7- Escalante, L. (2015) *Evaluación de la condición física en adultos mayores practicantes sistemáticos.* La Habana: UCCF "Manuel Fajardo".

8- Junco, I. (2014) *Estrategia de intervención comunitaria para capacitar al profesor de Cultura Física Terapéutica para preparar a la mujer.* Recuperado el 2 enero 2015, de : http://www.efdeportes.com/

9- Leyva, D. (2017) *Estrategia para la capacitación metodológica dirigida a los ejecutores directos del programa educa a tu hijo,* La Habana: UCCFD"Manuel Fajardo".

10-Orosa, T. (2001) *La Tercera Edad y la Familia. Una mirada desde el adulto mayor,* La Habana: Félix Varela.

11- Selman-Housein, E. (2008) *Cómo vivir 120 años,* La Habana: Científico Técnica.

AFIDE 2019

TÍTULO: La prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: estrategia en Cuba para disminuir las enfermedades no transmisibles.

AUTORA: MSc. Belkys Suàrez Sandelis.

Resumen

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja, que resulta de la interacción entre el genotipo y el medio ambiente; se caracteriza por una proporción anormalmente elevada de grasa corporal, suele iniciarse en la infancia y en la adolescencia. Esta enfermedad en niños, niñas y adolescentes es un importante tema para Cuba debido a la evidencia de aumento en la prevalencia y a las consecuencias adversas asociadas a esta patología, en la infancia y la adolescencia.

En escolares cubanos está en aumento progresivamente, la cifra es mayor de 13,5%, valores más altos en niños y niñas, residentes en zonas urbanas y también en zonas rurales, con mayor incidencia en el sexo femenino.

Temáticas como el sedentarismo, ante el uso excesivo de las nuevas tecnologías son aspectos a los que se les brinda especial atención en proyectos sociales enfocados a intervenciones rápidas y necesarias dentro de la familia, en el medio escolar, en la práctica de ejercicios físicos y en el ambiente sanitario. Visibilizar el vínculo entre salud alimentaria, capacitación, agricultura sostenible y sensibilización ante la inactividad conducirá a una vida más sana y con calidad.

La investigación expone las estrategias de prevención y tratamiento desarrollo y diseminación de propuestas de normativas para prevención y manejo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; y para la promoción de actividad física y alimentación saludable en escuelas.

Aborda además las acciones que se cumplimentan para elevar el nivel de la actividad física desde la intersectorialdad así como el perfeccionamiento de los programas que coadyuven de esta manera a la formación y la educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad.

Cada acción en pos de estudiar y accionar hacia la prevención de la **obesidad** debe ser ante todo orientadora, educativa y que apoye al niño y a la familia en este complejo y largo problema de cambio de hábitos y no asumir el papel del que condena, critica o priva de toda posibilidad de soluciones y metas realistas.

Por difícil que parezca siempre habrá una solución para cada niño obeso, para cada adulto, debemos motivar, dar explicaciones, consejos y fijar metas realistas.

Palabras claves: obesidad, estrategia, intersectorialidad, prevención

TITLE: The prevention and treatment of obesity from childhood: strategy in Cuba to reduce noncommunicable diseases.

AUTHOR: MSc. Belkys Suàrez Sandelis.

Summary

Obesity is a chronic, complex disease that results from the interaction between genotype and the environment; It is characterized by an abnormally high proportion of body fat, usually begins in childhood and adolescence. This disease in children and adolescents is an important issue for Cuba due to the evidence of increased prevalence and the adverse consequences associated with this pathology, in childhood and adolescence.

In Cuban schoolchildren it is increasing progressively, the figure is greater than 13.5%, higher values in boys and girls, residents in urban areas and also in rural areas, with greater incidence in the female sex.

Topics such as sedentary lifestyle, given the excessive use of new technologies are aspects that are given special attention in social projects focused on rapid and necessary interventions within the family, in the school environment, in the practice of physical exercises and in The sanitary environment. Making visible the link between food health, training, sustainable agriculture and awareness of inactivity will lead to a healthier and quality life.

The research exposes prevention and treatment strategies, development and dissemination of proposals for regulations for prevention and management of overweight and obesity in children and adolescents; and for the promotion of physical activity and healthy eating in schools.

It also addresses the actions that are completed to raise the level of physical activity from the intersectoral as well as the improvement of the programs that contribute in this way to the formation and education of a young person capable of actively and consciously conducting himself at the service of society .

Every action in order to study and act towards the prevention of obesity must first and foremost be guidance, educational and support the child and the family in this complex and long problem of changing habits and not assume the role of the one who condemns, criticizes or deprives of all possibility of realistic solutions and goals.

As difficult as it may seem, there will always be a solution for every obese child, for every adult, we must motivate, give explanations, advice and set realistic goals.

Keywords: obesity, strategy, intersectorality, prevention

AFIDE 2019

TÍTULO: La utilización de la Crioterapia para la rehabilitación de lesiones en el deporte

Autor: Lic. Ernesto Gómez Clarke.

Coautor: Dr.C Santiago Rene León Martínez.

Coautora: Lic. Anaisa Yamilet Correa de León.

Resumen.

En la atención o prevención de lesiones en el deporte existe una larga historia de métodos y alternativas terapéuticas. Entre los agentes físicos de nueva utilización se encuentra la crioterapia. Una revisión bibliográfica de artículos, tesis y otros documentos revela que en los últimos años se hace cada vez más frecuente su uso para atender lesiones en el deporte y la actividad física, sin embargo, en Cuba aun es tema por desarrollar. Se realiza una revisión bibliográfica para recuperar, organizar y socializar información respecto a los fundamentos teóricos del tema. Se obtiene información relevante acerca de que en diversos deportes y para varias lesiones resulta muy útil, pues no resulta invasivo y es provechoso para diferentes lesiones.

Palabras claves; lesiones deportivas, Crioterapia y fisioterapia

Abstract

Usage of cryotherapy on sport rehabilitation

There is a long history of methods and therapeutical alternatives concerning the attention and prevention of sports injuries. Among physical agents of new usage, cryotherapy is present. A bibliography review of articles, thesis and others documents reveals that in the latest years, its usage becomes more frequent to attend injuries on sport and in the physical activity, however, in Cuba still is a theme to be developed. A bibliographical review is making to recover, organize and socialize information concerning the theorical basics of the theme. A relevant information is obtaining related that is very useful in several sports and injuries because it is not invasive and beneficial to different injuries.

Key Words: Sports Injuries, Cryotherapy and Physiotherapy

Introducción:

Según afirma (Cardero, M.M, 2008) en el mundo del deporte y no solo en este, sino en toda la práctica de una actividad física, son muy frecuentes las lesiones musculares. Hay muchos tipos de lesiones musculares como pueden ser desgarros musculares, calambres, contracturas etc., que tienen mayor incidencia en la musculatura poli-articular, por condiciones de acumulación de fatiga, trabajo no realizado correctamente, o condiciones ambientales desfavorables.

Varios son los caminos para recuperar la salud o prevenir lesiones. Entre los métodos más novedosos se encuentra la crioterapia que como señala (Cardero, M.M, 2008) ayuda a los músculos, tendones y nervios del cuerpo a recuperarse después de una intensa sesión de entrenamiento. Este autor afirma que el frio actúa en los vasos sanguíneos y este elimina sustancias como el ácido láctico que se acumula en los músculos y dificulta su adecuado funcionamiento. La reducción de esos residuos musculares provoca que se produzca una disminución de la fatiga con mayor celeridad, así como del cansancio en general.

En el caso de Cuba pese a que existe varios años de experiencia en la atención a diversas enfermedades, predomina la desconfianza e incredibilidad en este método terapéutico, pues muchos fisioterapeutas no valorizan las posibilidades de este método. Al mismo tiempo los criterios de diferentes autores se contraponen para abordar las ventajas de la crioterapia para los diferentes segmentos corporales. Mientras en el deporte mundial es cada vez más frecuente su uso, en el ámbito cubano existe un vacío teórico y práctico sobre su utilidad

El trabajo tiene como propósito lograr un primer acercamiento a las potencialidades terapéuticas de la Crioterapia para el deporte. Desde una revisión bibliográfica se sintetiza la experiencia internacional en varias disciplinas deportivas.

Desarrollo:

Según afirma (Mirabal, Pavel, 2011) en el deporte, para prevenir de forma eficaz el traumatismo deportivo, hay que conocer de antemano las causas internas y externas del surgimiento de las lesiones.

Clasificación de las lesiones musculares.

Según afirma (Cardero, M.M, 2008), las lesiones musculares pueden ser lesiones musculares extrínsecas: son aquellas que se producen por un mecanismo directo como puede ser un choque, se denominan Contusiones musculares. Este tipo de lesión en el mundo deportivo es muy frecuente, debido al contacto que hay en casi todos los deportes entre los jugadores. En este tipo de lesiones se ve afectada las

fibras más superficiales cuando el choque ocurre en momento de contracción de la musculatura y en fibras más profundas cuando la musculatura esta en relajación. El deportista siente molestias y dolor ligero en la actividad deportiva, pero cuando cede la actividad, este dolor se incrementa observando la siguiente sintomatología: tumefacción, hematoma, limitaciones en la amplitud de movimientos, afectación de la función. Lesiones musculares intrínsecas: son aquellos que se producen secundariamente a un mecanismo interno, mediante movimientos violentos que provocan un exceso de tensión de la musculatura. Ejemplos de estas lesiones pueden ser las contracturas, elongaciones e incluso las roturas musculares.

Tipos de lesiones musculares.

Según afirma (Cardero, M.M, 2008), los músculos y los tendones actúan en conjunto, por ello las lesiones pueden afectar:

- Al origen del músculo
- En el propio vientre muscular
- A la unión músculo tendinosa
- En el propio tendón
- A la inserción del tendón con el hueso.

Según afirma (Cardero, M.M, 2008) hay que considerar que el músculo es una estructura contráctil, que permite al cuerpo humano realizar distintos movimiento, llegando a la conclusión que cada contracción muscular que se realiza está movilizando el sistema fascial (tejido conjuntivo) y por lo tanto cuando existen restricciones a nivel del sistema fascial se ve afectada la función del sistema muscular.

Cabe mencionar (Cardero, M.M, 2008) mencionar que el sistema fascial está íntimamente relacionado con las contracciones musculares, y que cuando existe lesión en el sistema fascial el músculo se ve afectado en su función. Es importante incidir (Cardero, M.M, 2008) que cuando se dan lesiones musculares, deberemos distinguir si en las lesiones hay compromiso del sistema fascial o no.

Dentro de las lesiones musculares en el deporte según afirma (Cardero, M.M, 2008) tienen una incidencia que varía entre 10 -55 % de todas las lesiones. La musculatura que se ve afectada es la musculatura poliarticular, fundamentalmente en MMII. La musculatura más afectada es la siguiente:

- Traumatismo directo:

Cuádriceps, Tríceps Psural, TFL.

Deltoides
Músculos intercostales y faja
Lumboabdominal.

- Traumatismos indirectos:

Recto anterior los cuádriceps, Isquiotibiales, Adductores y Gemelo interno.
Entre las más habituales hay que destacar la sobrecarga muscular, el calambre tiene buen pronóstico.

Agentes físicos. Antecedentes históricos:

- Los romanos conocían y aplicaban el hidromasaje, los estiramientos y los movimientos asistidos con pesos y poleas.

- Los baños comunitarios existían desde los tiempos de Catón, hacia el 200 a.C.

- Existen referencias al empleo de las descargas eléctricas del pez torpedo en el tratamiento de algias y especialmente de la gota.

- Primera aportación conocida sobre los fenómenos eléctricos se debe a Tales de Mileto (600 a.C.)

- El primer tratado de balneoterapia, De balneis et thermis, escrito por Giovanní Michele Sayonarola (1452-1498)

- Más adelante Luigi Galvani (1737-1798) y a Alessandro Volta (1745-1827), descubren diversas pruebas de que la electricidad podía excitar la contracción muscular.

- Es en 1917 que Einstein describe el fenómeno teórico de la emisión estimulada, premisa fundamental para el surgimiento del láser en 1960

Fisioterapia:

Es el empleo de agentes físicos, luz, calor, aire, agua, ejercicios mecánicos, ect, en el tratamiento de enfermedades.
Clasificación:

Naturales: HELIOTERAPIA, BALNEOTERAPIA, TALASOTERAPIA, PELOIDE

Artificiales.

- Son agentes desarrollados o preformados por el hombre, creando o transformando distintos tipos de energía.
- Termoterapia SUPERF PROF
- Calentamiento previo a la aplicación de Compresas, Bolsas, Turba, Parafina, Arena, etc.
- Crioterapia (Hielo, Compresas, Bolsas)
- 2 Oscilaciones Mecánica Vibración, Infrasonido, Ultrasonido, Terapia por Ondas de Choque.
- 3 Electroterapia baja media alta.
- 4 Luminoterapia. Luz Infrarroja longitud de onda comprende desde los 760-780 nm. Luz Ultravioleta- Láser.
- 5 Campos Magnéticos y Electromagnéticos (Imanes) Campos Magnéticos Permanentes.
- 6 Hidroterapia Agua corriente o enriquecida con oligoelementos, con sales o medicamentos naturales o no.
- 7 Presión Aérea Variable Oxigenación Hiperbárica (OHB),
- 8 Ozonoterapia.

La Crioterapia. Una nueva utilización

Según afirman (Apolo, M.D, Caballero, T, López, E, 2005) como indicaciones generales, en el ámbito deportivo, se puede utilizar el frío con fin terapéutico en:

1. Lesiones postraumáticas agudas: La crioterapia actuará en la disminución del metabolismo, analgesia antiespasmódico, disminución de los fenómenos edematosos e inflamatorios

2. Afecciones que cursan con dolor (después de intervenciones quirúrgicas) y prurito: La finalidad será analgésica, disminución de la velocidad de conducción de las terminaciones nerviosas. En aquellos casos en los que el dolor limite la movilidad, se pueden utilizar técnicas de criocinética y criomasaje.

3. Procesos inflamatorios: bursitis, tendinitis, artritis. El frío disminuye la tumefacción y el dolor. Se utilizan técnicas de aplicación de hielo intermitente, continua y técnica de criomasaje y criocinética.

Según afirman (Apolo, M.D, Caballero, T, López, E, 2005) para una correcta aplicación hay que:

1. Comprobar que no existen contraindicaciones

2. Colocar sobre la piel alguna protección (paño o venda humedecida).

3. Encima de la protección colocar la bolsa de hielo o cold pack.

4. Colocar una toalla o con la venda seca (para disminuir el efecto de calentamiento por el aire ambiental) continuar el vendaje realizando compresión de distal a proximal.

Según afirman (Apolo, M.D, Caballero, T, López, E, 2005)

Respecto a la duración del tratamiento existen diversos criterios:

- De 15 a 20 minutos, repitiéndolo cada 10 minutos durante dos horas, tres o cuatro veces al día en las primeras 48 horas
- De 10 a 20 minutos 2-4 veces al día
- De 20-30 minutos o 30-45 minutos cada 2 horas
- 20 minutos cada 1-1,5 horas a lo largo del día. Dependiendo de la gravedad y de la localización de la lesión, se puede aplicar frío durante 1 a 72 horas.
- Según afirman (Apolo, M.D, Caballero, T, López, E, 2005)

En las lesiones traumáticas agudas, sobre todo las producidas en el terreno de juego, se utilizan los sprays fríos con la finalidad primordial de aliviar el dolor.

Según afirman (G.Olivera, M.S Holgado y J.Cabello, volumen 8, número 5,2001) la flexibilidad mejora con técnicas de estiramiento, que sólo deben realizarse cuando no agraven la lesión. Por último, en algunas lesiones, como en los esguinces, hay que ponerse de puntillas, debemos pensar en una rotura y realizar la maniobra de Thompson. Inicialmente, se indica reposo deportivo de 2 a 4 semanas, que puede prolongarse, dependiendo de la evolución, durante meses, crioterapia, AINE y uso de taloneras que disminuyan la tensión.
Otras medidas para disminuir el dolor y la inflamación, como las infiltraciones con glucocorticoides, están discutidas por el riesgo de rotura.

Durante el seguimiento y pasada la fase aguda dolorosa, debemos enseñar técnicas de estiramiento pasivo y entrenamiento muscular progresivo (andar de

puntillas y de talones de forma alternante, caminar con la parte externa e interna de los pies y, posteriormente, colgando un peso en el pie hacer dorsiflexión y luego volverlo a su posición inicial, etc.) que aumenten la resistencia y longitud de las fibras musculares.

La falta de mejoría puede deberse a una cronificación, muchas veces por reposo “mal llevado en el tiempo”, por lo que debemos ser estrictos en este punto.

Según afirman (G.Olivera, M.S Holgado y J Cabello, volumen 8, número 5,2001) la crioterapia es usada en los programas de rehabilitación para acelerar la recuperación de las lesiones, utilizándose antes y después de los ejercicios. Con diferentes modalidades de aplicación a nuestro alcance, como bolsas de frío reutilizables, etc., está indicada también en el tratamiento inicial de lesiones agudas, en las que el tiempo de aplicación en cada sesión dependerá de la magnitud de la articulación o el músculo afectado.

Según afirman (G.Olivera, M.S Holgado y J.Cabello, volumen 8, número 5,2001) el tratamiento en las primeras 48 h de un esguince grado I-II se lleva a cabo según las siglas RICE (reposo, hielo, compresión y elevación del miembro). Tradicionalmente, la aplicación de hielo se hace de 20 a 30 min, cada 2-3 h, manteniendo el reposo nocturno. Tras la fase aguda se aplica un vendaje adhesivo con el tobillo en leve eversión; si persiste el edema, es conveniente dejar una férula posterior durante48 h. Los cambios de vendaje se hacen cada 3 a 5 días, o antes si existe alguna complicación con el mismo, y se mantiene durante 7 a 21 días, dependiendo del tipo de esguince. El paciente debe iniciar un apoyo progresivo y ejercicios dedorsiflexión y flexión plantar, según el dolor, que ayudan a mantener la propiocepción y la movilidad articular. El tratamiento del esguince de grado III puede ser con-servador o quirúrgico, aspecto controvertido, incluso en deportistas de elite, que debe ser valorado por el traumatólogo.
Es importante la prevención de nuevas lesiones con un programa de ejercicios, el uso de calzado alto (aunque las evidencias científicas al respecto son limitadas) y la utilización de ortesis semirrígidas tipo Air cast, que sí han demostrado prevenir recurrencias en deportes de riesgo. Éstas deben ser usadas, en la práctica deportiva, durante al menos 6 meses en esguinces modera-dos y graves.

Según afirman (G.Olivera,M.S.Holgado y J.Cabello, volumen 8,número 5,2001) el síndrome de estrés tibial, se produce en deportes de salto y carrera, cuando hay sobresfuerzo y afectan a la porción inferodistal de la tibia; su cuadro clínico, en el que se basa el diagnóstico, se caracteriza por un dolor en dicha zona y a veces por una inflamación aparente. El interrogatorio y la exploración deben hacer hincapié en factores que favorecen su aparición, como el aumento en el número

de kilómetros, el uso de zapatillas des-gastadas que no amortiguan la tensión del terreno y la existencia de pies pronados.Se trata con reposo, crioterapia y AINE; la persistencia de dolor más allá de 15 días debe hacernos sospechar la posible existencia de fracturas de estrés, muy frecuentes en la tibia, que se confirmarán con una radiografía.

Según afirman (G.Olivera, M.S Holgado y Cabello, volumen 8, número 5,2001) a través de un estudio que se realizó sobre esguinces acromioclaviculares, que además son frecuentes por caídas con choque directo sobre el hombro cuando se monta en bicicleta o se practica yudo. Los grados II y III con rotura ligamentosa se exploran con el signo de la tecla, observando cómo el desplazamiento craneal del extremo distal de la clavícula se reduce por presión di-recta; deben ser valorados por el traumatólogo; el grado I con dolor y leve tumefacción se trata con reposo deportivo e incluso la inmovilización del hombro según el dolor, la temprana rehabilitación que evite rigideces más AINE y crioterapia.

La Crioterapia en las lesiones deportivas a nivel mundial:

Según exponen dichos autores para la realización de este protocolo de recuperación para una lesión ligamentosa de rodilla y además afirman (Berdejo del Fresno, Sánchez Pérez, S., González Contreras. y Jiménez Díaz, F., 2001) con un estudio de un jugador profesional de baloncesto de Liga ACB, con una edad, masa y estatura de 25 años, 92.23 kg y 206 cm, respectivamente, al cual se le aplicó el protocolo de recuperación funcional diseñado. Se dispuso de un pabellón cubierto de baloncesto con parquet flotante, un gimnasio de musculación completamente equipado, máquina de carrera en descarga (elíptica) y una pista de atletismo con campo de hierba. Además en el centro médico se contó con un equipo de crioterapia gaseosa, un equipo de corrientes analgésicas y tróficas (corriente de baja frecuencia y electroestimulación muscular) y de un equipo de ultrasonidos. El equipo humano estaba formado por un médico, un fisioterapeuta, un preparador físico y dos entrenadores.

En el establecimiento de este protocolo (Rodríguez, 2004; González Iturri, 2003, 2006; Martínez, 2003; Soriano,2006; Esper y Paús, 1998 y 1999; Morales y de los Ríos, 2006; Wilk, Reinold, y Hooks, 2003) de trabajo se tuvieron en cuenta una serie de principios básicos que incluyen los antecedentes lesionales, el tipo de lesión, la gravedad de la misma, el mecanismo de producción, los medios de tratamiento así como los objetivos considerando el calendario de competición y la fecha prevista de incorporación. El programa de recuperación comenzó 5 meses después de la intervención quirúrgica. Nosotros recomendamos comenzar la rehabilitación al día siguiente de la intervención quirúrgica, para adaptarse a este

protocolo a las 12 semanas del post-operatorio. Se divide en 4 fases de 7 días de duración 321cada una (salvo las dos últimas). En cada una de las fases se lleva a cabo de forma sistematizada un incremento gradual de la carga hasta alcanzar la práctica deportiva a ritmo de competición. Las fases del protocolo de recuperación son las siguientes:

Este programa de recuperación va acompañado de una rutina para la mejora aeróbica que el jugador realizará todos los días en horario matutino. En esta rutina se incluye un trabajo de carrera continua, fartlek y entrenamiento interválico extensivo (García Verdugo, 2000).

Fase 1: Rehabilitación (entrenamiento de regeneración):tiene una aplicación paralela con la línea de actuación del servicio médico y el fisioterapeuta, con los que se debe tener plena coordinación. Se trabaja la hipertrofia compensatoria sobre los grupos musculares activos no afectados en su totalidad. La activación articular, mediante la propiocepción (Larma, 2003; Friden, Roberts, Ageberg, Walden, y Zatterstrom, 2001), evita la pérdida total de estímulos kinestésicos que la inmovilidad ocasiona. Es fundamental mantener el tono muscular (Lapeña, 2003; Esper, 2002; Esper y Paús, 1999) con la práctica selectiva del entrenamiento, para conservar el nivel de técnica anterior y mantener la condición física general, fundamentalmente sobre los sistemas de aporte energético aeróbicos en descarga (elíptica).

Fase 2: Reentrenamiento (acondicionamiento físico): refuerza y acompaña el tratamiento médico. Se busca la restauración de las funciones perdidas, principalmente la readaptación fisiológica de la zona afectada a la sistemática del entrenamiento, fundamentalmente en los mecanismos específicos del baloncesto. Realizamos una planificación progresiva de las cargas de trabajo para poder gradualmente integrarse a la dinámica de esfuerzos de entrenamiento. El trabajo de fisioterapia continúa en esta fase.

Fase 3: Pre-competitivo (acondicionamiento específico): proporciona las cargas de entrenamiento, desde el momento del alta médica hasta que el jugador alcanza el nivel de condición física del grupo o el que poseía anteriormente. Esta fase debe intentar situar al jugador a nivel de posible competición inmediata. Sin embargo, para ello, debe existir una plena seguridad en la ejecución técnica e integración en la aplicación táctica, una confianza en su restauración total para la competición y una integración completa en el grupo de entrenamiento. Continúa el trabajo preventivo de fisioterapia.

Fase 4: Competitivo: El jugador debe estar disponible para la disputa de una competición.

Conclusiones:

Hemos visto a través de esta revisión bibliográfica como la utilización de la crioterapia en lesiones deportivas ha ido evolucionando notablemente en diferentes deportes, lesiones, países, ect. A pesar de que existan en la actualidad tabúes en cuanto al tratamiento y aplicación para las diferentes lesiones, no cabe duda que es un tratamiento a seguir por excelencia para todo profesional terapéutico que lo necesite. También vemos como profesionales de todo el mundo aportan, exponen y plantean sus metodologías a seguir, en base a estudios anteriores sobre el tema.

Referencia Bibliográfica:

Apolo M.D., Caballero T., López E., ¨Utilización de la Crioterapia en el ámbito deportivo. 2005.

Berdejo del Freno, Jiménez Díaz F., González Contreras M., Sánchez Pérez S., ¨Protocolo de Recuperación Funcional de una lección ligamentosa de rodilla en el baloncesto¨. España vol. 7, número 28, 2007.

Cabello J., Holgado M.S., Olivera G., ¨Lesiones deportivas frecuentes en atención primaria.¨ Vol. 8, No. 5, 2008.

Cardero Durán María Ángeles, ¨Lesiones musculares en el mundo del deporte¨. 2008.

Pérez Mirabal Pável, Aplicación de la Crioterapia para disminuir lesiones en categorías mayores en Camagüey. 2011.

AFIDE 2019

TITULO: Manual didáctico para la rehabilitación integral del paciente con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2

AUTORES: **MSc. Ilbedy Pérez Ávila**

MSc. Reynier Ochoa Mastrapa.

MSc. Natacha Doimeadiós Batista

Resumen:

Las Ataxias Hereditarias constituyen un serio problema de salud en Holguín donde se reporta la prevalecía más elevada del mundo (43 x 10^5 habitantes), con predominio de la forma molecular SCA2. Las implicaciones que derivan de este problema de salud han determinado la necesidad de un *programa de rehabilitación integral.* Con el propósito de extender la efectividad del mismo, en este estudio se propone un manual didáctico que facilite la sistematicidad y sostenibilidad de la mejoría alcanzada con la rehabilitación integral institucionalizada. Para evaluar la efectividad del manual se estudiaron 87 pacientes con SCA2 a los cuales se les aplico por 6 meses el mismo con un enfoque instructivo, ilustrativo, educativo y formativo. Se realizaron dinamometría de mano y espalda (kgf) para medir la fuerza muscular, y mediciones antropométricas para determinar la composición corporal, antes y después del entrenamiento. Se compararon ambas mediciones a través de la prueba T de student para datos pareados.

El impacto científico del estudio radica en que no se cuenta con ningún medicamento para contrarrestar la pérdida de las capacidades funcionales de estos pacientes y este sistema de ejercicios constituye una alternativa para atenuar, conservar y retardar el momento de aparición de la enfermedad, obteniéndose una mejoría significativa en los índices de la composición corporal estudiados y la fuerza muscular desde estadios presintomáticos. Desde el punto de vista social se logra incrementar la calidad de vida de los pacientes afectados por la Ataxia Espinocerebelosa tipo2.

Palabras Claves: Rehabilitación integral, SCA2, Holguín, auto rehabilitarse.

AFIDE 2019

MASAJE DEPORTIVO, UNA OPCIÓN EN LA PREPARACIÓN DEL FUTBOLISTA ELITE.

SPORT MASSAGE, AN OPTION IN THE PREPARATION OF THE FUTBOLISTA ELITE.

Autores: Dr.C. Luís René Quetglas González.

Dr.C Antonio Ricardo Rodríguez Valgas.

MS.c. Pablo Elier Sánchez Salgado.

Resumen

El masaje deportivo constituye uno de los medios más eficaces para lograr estos objetivos, dentro de entrenamiento teniendo gran importancia como medio para lograr el perfeccionamiento físico del deportista, alcanzar y mantener por más tiempo la forma deportiva, por esta razón se propone como un medio en la preparación de los jugadores de fútbol. Para la realización de este trabajo nos trazamos como objetivo, Proponer una metodología para la aplicación del masaje deportivo en la preparación de los jugadores de un equipo de fútbol de 1era categoría. Para darle cumplimiento a este objetivo nos apoyamos en diferentes tareas científicas, las más relevantes relacionadas con la inclusión del masaje deportivo en la preparación de los jugadores de fútbol de 1era categoría. Se utilizaron métodos teóricos como: Histórico-lógico, Análisis y síntesis, análisis de documentos, modelación y sistémico estructural: métodos empíricos, la encuesta y la estadística análisis porcentual. Se seleccionó una población de 3 entrenadores, un masajista, un médico deportivo y 17 jugadores de un equipo de fútbol 1era categoría, para conocer sus criterios desde el punto de vista teórico como práctico que tienen sobre el masaje deportivo como medio de preparación del equipo.

Palabras clave: Metodología, Masaje Deportivo y preparación del futbolista.

SUMMARY

The sport massage constitutes one of the most effective means to achieve these objectives, inside training having great importance like means to achieve the sportsman's physical improvement, to reach and to maintain for more time the sport form, for this reason intends as a means in the preparation of the soccer players. For the realization of this work we trace ourselves as objective, to Propose a methodology for the application of the sport massage in the

preparation of the players of a team of soccer of 1era category. To give execution to this objective we lean on in different scientific tasks, the more excellent related with the inclusion of the sport massage in the preparation of the players of soccer of 1era category. Theoretical methods were used as: Historical-logical, Analysis and synthesis, analysis of documents, modelación and systemic structural: empiric methods, the survey and the statistical percentage analysis. A population of 3 trainers was selected, a masseur, a sport doctor and 17 players of a team of soccer 1era category, to know her approaches from the theoretical point of view as practical that have on the sport massage as half of preparation of the team.
Key Words: Methodology, Sports Massage and soccer player preparation.

INTRODUCCIÓN

El deporte actual está relacionado con grandes cargas físicas y con una considerable tensión emocional. Para el incremento de los logros deportivos se hace necesaria una estructuración del proceso de entrenamiento, debiéndose utilizar todo un arsenal de medios, dirigidos a elevar la capacidad de trabajo de los deportistas.

El masaje deportivo constituye uno de los medios más eficaces para lograr estos objetivos dentro del entrenamiento, teniendo gran importancia como medio para lograr el perfeccionamiento físico del deportista; alcanzar y mantener por más tiempo la forma deportiva, así como para recuperar de manera más eficaz la capacidad de trabajo.

También es un medio muy efectivo dentro de la terapia de diferentes enfermedades del aparato locomotor y se aplica ampliamente como medio de rehabilitación de traumas y lesiones osteomioarticulares que con frecuencia afecta a la población deportiva, pero en este caso se realiza un masaje terapéutico.

De manera que todo esto ha hecho que el masaje deportivo constituya una parte integral del programa de la preparación del deportista, aunque no se emplea de forma generalizada, unas veces por falta del personal calificado, otras por falta de conocimiento y de una estructuración adecuada al proceso de entrenamiento.

Se aplicó dos modelos de encuesta con el mismo objetivo una dirigida a los entrenadores, masajista, medico y otra a los jugadores del equipo de fútbol, donde el 100 % de ellos, no tenían conocimiento del el masaje deportivo por lo

tanto, no emplea ni como medio de recuperación de la capacidad de trabajo, ni tampoco dentro de la preparación del deportista.

También se verificó que hay una carencia de técnicos calificados para el desarrollo de esta actividad y no existe local ni medios adecuados para realizar la misma, además no existe material bibliográfico referente a la actividad, donde puedan superarse y consultar los entrenadores con vista a elevar la preparación del equipo.

Por lo que surge el siguiente planteamiento, que es el problema de la investigación: en los jugadores de fútbol 1era categoría, no se aplica el masaje deportivo como componente de su preparación. Estos elementos permitieron plantearnos como objetivo general: proponer una metodología para la aplicación del masaje deportivo en la preparación de los jugadores de fútbol 1era categoría.

MATERIALES Y MÉTODO

De la metodología de la investigación, utilizamos como métodos teóricos: Histórico lógico: al valorar los antecedentes del masaje deportivo a nivel internacional se recurrió a este método, durante el desarrollo del primer capitulo y en la fase exploratoria de la investigación. Análisis y síntesis: para descomponer la información recopilada en la búsqueda bibliografía el investigador se apoya en este método, de manera que se pudo llegar a sintetizar los elementos de mayor trascendencia para los objetivos de nuestra investigación y adecuación de nuestra propuesta metodologica. Análisis de documentos: para saber todos los aspectos de interés relacionado con el masaje deportivo y la preparación del equipo. Modelación: Se empleó en la elaboración de la metodología para la aplicación del masaje deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol 1era categoría de Pinar del Río. Sistémico Estructural: para establecer las interrelaciones y dependencias de las diferentes acciones contentivas de la metodología. Como

métodos empíricos: Encuesta: aplicada a los entrenadores, masajista, médico, y a los jugadores con vista a conocer sus opiniones acerca de la importancia del masaje deportivo en la preparación del equipo. Como procedimientos mátemáticos-estadísticos: Al procesar los datos recopilados durante la etapa de la investigación empleando, especialmente, la media aritmética y el análisis porcentual. Para la realización de este trabajo utilizamos como muestra los 3 entrenadores, el masajista, el médico y 17 jugadores (titulares y de cambio) que

participaron en todos los partidos del campeonato nacional 2018, de los 22 que componen el equipo de Futbol 1era categoría estudiado, lo cual constituyen el 77,27 %. Todos fueron encuestados con el objetivo de conocer sus opiniones desde el punto de vista teórico y práctico que tienen sobre el masaje deportivo en la preparación del equipo.

DESARROLLO:

Con el desarrollo de las ciencias biológicas los nuevos descubrimientos del siglo XX se pudo demostrar más convincentemente el efecto del masaje tomando dos indicaciones independientes; el masaje deportivo para personas sanas que practiquen ejercicios y el masaje terapéutico como parte integral para el tratamiento de las enfermedades; consientes de autores y obras sobre este tema.

El masaje deportivo tiene una historia similar a la historia discreta en la antigua Grecia, en los niños a partir los 7 años junto con los ejercicios físicos recibía frotaciones del cuerpo y masaje.

Los deportistas se bañaban antes de la competencia y se les frotaba con aceite esparciéndoles arena muy fina por todo el cuerpo, después de la competencia se bañaban de nuevo y se les frotaban.

En la Antigua Roma también se incluye el sistema de educación física y en las escuelas de gladiadores formaba parte de la preparación física de los atletas con igual metodología que en Grecia: sin embargo la caída del estado romano el masaje deportivo no tuvo un gran auge hasta el siglo XIX y XX

Por primera vez en 1900 durante el segundo olímpicos celebrado en Paris fue implantado el masaje deportivo a fin de garantizar una mejor preparación de los deportistas.

En 1906 Zoblvdosvki publicó un trabajo de fundamentación sobre la metodología de masaje deportivo y en 1912 y los suecos tenían masajistas especiales para sus deportistas. Zovkizo v Savazini creo un sistema riguroso en la extensa URSS que es la base de masaje actual en nuestro País y en otro en el mundo.

Estudios realizados en la cátedra de cultura física terapéutica del Instituto Superior de Cultura Física, orden Lenin dirigido por Persikov Sarazini describe la influencia fisiológica del masaje, el cual ante todo ejerce una acción sobre los mecanismos nerviosos que se encuentran en la piel y que se relacionan con el SNC y el SNV, por lo que su acción influye de forma general sobre todos los órganos y sistemas.

Influencias del Masaje Deportivo

El masaje deportivo es el que se aplica al deportista activo con el fin de perfeccionar las cualidades físicas, recuperar y elevar la capacidad de trabajo deportivo. Este tipo de masaje forma parte del sistema de entrenamiento deportivo, teniendo como objetivos generales:

- Favorecer el logro rápido de la forma deportiva.
- Conservar la forma deportiva por tiempo prolongado.
- Preparar al deportista de manera afectiva con vistas a la competencia.
- Contribuir a que el deportista pueda luchar más fácilmente contra la fatiga.

Gracias al masaje deportivo la capacidad de trabajo se restablece mas pronto, el cansancio desaparece, se mantiene el buen estado del deportista.

Su efectividad depende de la intensidad, duración, metodología y de las reacciones individuales, además, no se debe aplicar el masaje por primera vez antes de una competencia ya que la eficacia también depende de la regularidad y habito del masaje. Para su aplicación se necesario conocer el grado de participación de los músculos en la actividad, Ej. Los arqueros requieren de un buen masaje de los bíceps y tríceps.

El fútbol, se caracterizan por la realización de movimientos variados dinámicos, el cambio constante de intensidad de la actividad muscular y las características propias del deporte como una actividad mixta, donde son habituales las paradas bruscas, los saltos, las caídas, arrancadas rápidas, choques, recibos del balón, etc.

A esto debemos sumar que generalmente la estatura y peso de los atletas son elevados, lo que da al traste con la coordinación de los movimientos sometiéndolos a cargas críticas en condiciones extremas, provocando lesiones frecuentes.

Las lesiones más importantes se producen en los ligamentos de la articulación femorotibialrotuliana (rodilla), la tibioperoneastragalina y la tibiotarsiana (tobillo), así como en las articulaciones que componen el codo, las manos y los dedos, por el constante contacto con el balón y los contrarios.

Este deporte, además, producen una elevada excitación emocional que puede enmascarar sensaciones de fatiga y sobreentrenamiento, que pueden ser evitados con la aplicación de sesiones de masajes frecuentes, para combatir estos u otros fenómenos que influyen negativamente sobre el organismo.

En conclusión al aplicar masaje hay que apreciar y tener siempre presente la cantidad de carga que recibe el deportista y en qué momento de su preparación se encuentra, por eso el masajista debe conocer las características del deporte, sus reglas, así como las características de cada deportista.

Además es necesario que el masaje forme parte del plan de entrenamiento, por lo que ha de estar debidamente planificado en dependencia a la etapa de entrenamiento en que se esté. De esa manera las sesiones locales y generales del masaje se programan teniendo en cuenta las particularidades del entrenamiento y su influencia directa en diferentes grupos musculares. En el periodo preparatorio, cuando la preparación es general, la metodología del masaje deportivo en los diferentes atletas no tiene diferencias marcadas, pero a lo largo del macrociclo, debe planificarse teniendo en cuenta el trabajo realizado por cada jugador y el momento de la preparación en que se encuentra, por lo que masaje deportivo de acuerdo al objetivo y sus tareas se clasifica en:

- Masaje de Entrenamiento:
- Masaje de Preparatorio
- Masaje de Restablecimiento

Masaje de Entrenamiento: Como el proceso de preparación de los deportistas de alto rendimiento se caracteriza por un gran volumen e intensidad de las cargas de entrenamiento, Por esas razones el nivel de preparación psíquico físico de dichos deportistas presenta serias exigencias, tanto en su preparación como en la recuperación, de modo que si aplicamos los medios y métodos adecuado en cada momento podríamos llegar a provocar una considerable fatiga, la sobre tensión y hasta el sobre entrenamiento. El masaje de entrenamiento ayuda a corregir esos fenómenos manteniéndose así un alto nivel de entrenamiento. Por eso este tipo de masajes forma parte de los medios de entrenamiento deportivo. El masaje merece que los sitúen al mismo nivel del entrenamiento... al igual que sin cargas de entrenamiento intensas, sin el masaje no se puede lograr una alta maestría deportiva.

Estas son dos partes fundamentales del entrenamiento deportivo que conforman el proceso de entrenamiento (I.M. Sarkisov Serazini). El masaje de entrenamiento debe planificarse y realizarse de tal forma que ayude a resolver las tareas del entrenamiento. Las tareas del masaje de entrenamiento no solo consisten en ayudar a resolver parcialmente las tareas de la sesión de

entrenamiento a través de manipulaciones y ejercicios especiales que puedan contribuir a elevar la amplitud articular, a mejorar la elasticidad del aparato ligamentoso, a relajar diferentes grupos musculares etc., sino también, para preparar al organismo con vistas a recibir las sesiones de entrenamiento ulteriores.

Puede ser general, es decir, se le aplica masaje a todo el cuerpo y local, es decir se le aplica masaje solamente en un región del cuerpo. La duración de un masaje general es de 60minutos de promedio cuando el peso de la persona es de 70kg. Con el cambio de peso de más o menos de 1kg la duración de la tanda varía en más o menos 1 minuto. La duración de la tanda del masaje local de (20-40 minutos promedio) depende de la parte del cuerpo a la cual se le aplica masaje.

El masaje de entrenamiento general es un medio influyente fuerte, por eso es decir incluirlo en un plan del proceso de aprendizaje- entrenamiento y emplearlo al cabo de 5-6 horas después del entrenamiento. En caso cuando el entrenamiento se llevo acabo por la noche, el masaje se indica para el día siguiente.

El masaje de entrenamiento general es recomendable señalarlo para el día de descanso y en los días restantes emplear el masaje de entrenamiento local o el masaje de restablecimiento. Nos se recomiendan realizar el masaje antes de 2-3 días de la competencia, lo mismo antes o después de comidas, el intervalo entre la comida y el masaje no debe ser menor de 2 horas.

En el masaje de entrenamiento general se emplean todas las manipulaciones fundamentales. A la frotación se le dedica el 30-40 %de todo el tiempo, al amasamiento como una manipulación fundamental para el tratamiento de los músculos se le dedica el 50-60 % y los restantes el 10%.

El Masaje Preparatorio, se realiza en los 10-20 minutos antes de la competencia o del entrenamiento, su duración es de 5-15 minutos.

Existen tres formas de masaje preparatorio: Excitantes, Sedantes y de Calentamiento

El masaje excitante: es útil a los atletas que se encuentran en estado agotado, decaído, inhibido. Se emplean manipulaciones rápidas como: el amasamiento, el sacudimiento y golpeteos. Estas manipulaciones, elevan la excitación del sistema nervioso.

El masaje sedante: se emplea en caso de elevación de la excitabilidad del atleta. El masaje se basa en manipulaciones suaves como fricción y frotación.

Masaje del calentamiento: se lleva a cabo antes de las competencias o entrenamientos, durante las competencias entre el paso de un evento a otro.

El masaje de Recuperación se lleva a cabo después de cualquier carga física o intelectual, para recuperar lo más rápidamente posible las distintas funciones del organismo y aumentar la capacidad de trabajo de este. Su efecto es positivo y muy rápido.

El tiempo de aplicación, la duración de la sensación, así como la profundidad y la intensidad del masaje deberán ser individuales para cada atleta. La prescripción del masaje de restablecimiento es necesario considerar la según el tipo de deporte, la carga empleada, el estado funcional del atleta, la dimensión de la superficie de masaje del cuerpo y el desarrollo del aparato muscular. La prolongación de la sesión general de masaje de restablecimiento es igual a 40-80minutos de promedio (con un peso de hasta 60kg, 40 minutos, hasta 75kg, 50 minutos hasta 100kg, 60 minutos y mayor de 100kg 80minutos).

El masaje de restablecimiento es mas efectivo empleando dos sesiones diariamente de acuerdo con la metodología siguiente: la primera sesión, un masaje ligero de restablecimiento con una duración de 10-15 minutos, realizando a las 2-3 horas después del entrenamiento.

Un buen efecto puedo dar también una sesión al día de masaje de restablecimiento, el cual se realiza a los 2-3 horas y más, después de entrenamiento, por ejemplo: antes de dormir. Se emplean las siguientes manipulaciones: Fricción, frotación, amasamiento, sacudimiento y los movimientos pasivos.

Las manipulaciones deben aplicarse suavemente y sin causar dolor. En el masaje de restablecimiento se presta atención al masaje cuidadoso de los lugares de implantación de los músculos. El porcentaje aproximado de la interrelación del tiempo es la siguiente: la fricción 25%, el amasamiento 70%, las manipulaciones restantes 5%, no se debe aplicar percusión y sacudimiento sobre los músculos cansados y adoloridos.

Después de acumulada toda esta información, nos dimos a la tarea de elaborar una metodología que incluya el masaje deportivo dentro del macrociclo de preparación en los jugadores del equipo de fútbol 1era categoría de Pinar del Río.

En las primeras diez semanas del macro aplicamos el masaje de entrenamiento local y general, ya que corresponden a la etapa de preparación física general y especifica, la frecuencia puede ser, 2 sesiones locales y 1 general o 1 sesión local y 1 general, siempre dejando esta última para el día de descanso, dependiendo de las necesidades y características de los jugadores.

El masaje se aplica de la siguiente forma, los jugadores se divide en dos grupos, los primeros recibe dos sesiones de masaje de entrenamiento local y una general a la semana, mientras que los restantes recibe una sesión de masaje de entrenamiento local y una sesión de masaje de entrenamiento general, esta sesión de masaje de entrenamiento general se aplica en los días de descanso. Cada semana se intercambian hasta concluir las 10 semanas de la etapa de preparación física general.

En las siguientes (11-27) semanas aplicamos masaje preparatorio, y masaje de reestablecimiento solo que aquí el preparatorio va empezar una semana antes que el de restablecimiento porque aquí vamos a preparar al jugador para la competencia.

El masaje preparatorio se lo aplicaría en la etapa competitiva, todos los días antes de los partidos, a los jugadores que van a abrir jugando regular y que lo requieran según su estado de prearranque siempre combinado con el calentamiento.

Por último el masaje de restablecimiento se aplicó en los días del partido, posterior al mismo y a los jugadores que más lo necesiten, de acuerdo al tiempo jugado y su desempeño durante el juego.

CONCLUSIONES:

El masaje deportivo en la preparación de los jugadores de fútbol de primera categoría, se aplicó de la siguiente manera:

- En el período preparatorio, aplicar Masaje de Entrenamiento General y Local.
- En el período competitivo, aplicar Masaje Preparatorio y Masaje de Recuperación.

La metodología para la preparación de los jugadores de fútbol primera categoría quedo elaborada, incluyendo la aplicación de los distintos tipos de masaje deportivo, según los propósitos a lograr y el trabajo realizado cada día.

BIBLIOGRAFÍA

Angie Calder, M.A. (Hons.) (1990) Sports massage. Australia Sports Commission

Andreewicz Biriukov Anatolik. Masaje Deportivo. Editorial Paidotribo, 3 era edición 2001.

Biriukov Anatolik A. (1998) El masaje Deportivo. Rev. Antonio Cabot Hernández 3ª ed. Barcelona Editorial Paidotribo.

J. Vázquez Gallego Solana Galdamez, (2002). Masaje deportivo y Lesiones del deporte.

Johnson Joan (1995). El Masaje Deportivo. Publicado por acuerdo con Rodale Press, INC. Emmaus, Pennsylvania.

Martínez Reyes, Alberto, Algunas consideraciones sobre la aplicación del masaje deportivo en los deportes de lucha, boxeo, béisbol, y voleibol de primera categoría de la provincia de Pinar del Rió. Trabajo de diploma, ISCF PR.

Rivero Fernández, Ana Elisa (1986), Masaje Deportivo. La Habana, ISCF.

Rumplier Bethina, El masaje; (1999) Rev., Antonio Cabot Hernández 3ª. Ed. Barcelona Editorial Paidotribo.

V. A. Makarov, Et Al, (1987) Masaje deportivo. La Habana, ED, Pueblo y Educación.

Afide 2019

Título: Osteopatía y ejercicios terapéuticos en el tratamiento del dolor musculo esquelético en adultos mayores-Protocolo de estudio cuasiexperimental

Autor: Lic. Esmil Berrrillo Morán, Dra. Tahimí Cardoso-Suárez

Resumen

Se incrementa la población de adultos mayores en Cuba y con ello la frecuencia de problemas musculo esqueléticos, los cuales son potencialmente discapacitantes. Las intervenciones actuales desde medicamentosas hasta quirúrgicas, de mostrada efectividad, pueden tener efectos adversos potencialmente graves en este grupo etario. Se requiere el desarrollo de intervenciones más inocuas y menos costosas. Los efectos sistémicos favorables del ejercicio físico y la restauración de la movilidad de la terapia manual osteopática pudiera favorecer una mejor recuperación de adultos mayores con dolor musculo esquelético que con ejercicio físico terapéutico sólo. Para determinar los efectos de los ejercicios físicos terapéuticos y la terapia manual osteopática sobre el dolor, la independencia funcional y la calidad de vida de adultos mayores con afecciones musculo esqueléticas, contrastado con ejercicios terapéuticos solos, se realizará estudio clínico cuasi- experimental con dos grupos, un grupo de estudio y un grupo control de 20 pacientes adultos mayores con problemas musculo esqueléticos en cada uno, atendidos en el hospital de día del hospital docente clínico quirúrgico Salvador Allende. Se evaluará la respuesta al tratamiento entre el grupo de estudio y el grupo control con sólo ejercicios y la tolerancia de los adultos mayores a estas intervenciones. Este estudio permitirá mejorar la calidad de las intervenciones a los adultos mayores con dolor musclo esquelético.

Afide 2019

PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS ADAPTADOS AL HOGAR DE PACIENTES ATÁXICOS ESPINOCEREBELOSOS.

Autor: Alexander Savigñón Leal

Coautores : Yaliagni Guerrero Prieto

Raiza Mercedes Díaz Arozarena

Resumen

Se realizó un estudio de caso (unidad individual) tipo de estudio experimental de corte descriptivo transversal de naturaleza cuantitativa –cualitativa a un paciente con ataxia espinocerebelosa o SCA2 ,ingresado en el centro de rehabilitación integral Hospital Julio Díaz ,el propósito de esta investigación consiste en elaborar un plan de ejercicios físicos terapéuticos para continuar con su rehabilitación en su domicilio ,evidenciar la efectividad de los mismos y la influencia sobre el paciente .Durante la investigación se utilizaron varios métodos, que demostraron cualitativa y cuantitativamente el comportamiento del paciente en cuanto la coordinación, equilibrio y la marcha. Entre los principales métodos se encuentran la Revisión documental, Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Entrevistas, Estadístico matemático, el Experimento, la Observación y las Mediciones, este último lo pudimos constatar mediante la escala de Sara pudiéndose evidenciar una mejoría en cuanto al equilibrio ,la coordinación y la marcha ,mientras que en los datos arrojados por el índice de Barthelalcanzó una puntuación final de100 puntos, por lo que se pudo evidenciar la facilitación en el desempeño de las actividades de la vida diaria.

Abstact

A case study (individual unit) was carried out, a type of experimental study of cross-sectional description of quantitative nature -qualitative to a patient with spinocerebellar ataxia or SCA2, admitted to the Julio Díaz Hospital comprehensive rehabilitation center. The purpose of this investigation is to elaborate a plan of therapeutic physical exercises to continue with their rehabilitation at home,

demonstrate their effectiveness and influence on the patient. During the investigation several methods were used, which showed qualitatively and quantitatively the patient's behavior in terms of coordination , balance and the march. Among the main methods are the documentary review, historical-logical, analysis-synthesis, interviews, mathematical statistics, the experiment, observation and measurements, the latter we could see through the scale of Sara being able to evidence an improvement in terms of balance , the coordination and the march, while in the data thrown by the Barthel index it reached a final score of 100 points, for which it was possible to demonstrate the facilitation in the performance of the activities of the daily life.

Palabras claves : Ataxia espinocerebelosa ,Ejercicios físicos terapéuticos ,Actividades de la vida diaria .

Introducción

Las enfermedades neurodegenerativas son males que afectan el sistema nervioso de forma progresiva .En algunos de los casos se conocen los procesos patológicos que suceden en el cerebro o en otras estructuras del SN y que llevan a manifestar determinados síntomas , lo que no se sabe es por que inician esos procesos dañinos.Existen muchas de estas enfermedades que agobian comúnmente a las personas , las principales según estudios realizados por la organización Española Neuroalianza son enfermedades de Alzheimer, enfermedad de Parkinson , Esclerosis múltiples, Esclerosis lateral Amiotroficas , enfermedades neuromusculares y las ataxias a la cual haremos énfasis en su tratamiento y las principales características y síntomas que traen consigo.

El término ataxia, no define a una enfermedad específica ni a un diagnóstico determinado, sino al síntoma resultante del estado patológico de la coordinación de los movimientos.De todas las formas de ataxias, las más comunes y por tanto las más estudiadas son las ataxias hereditarias. En la actualidad se han identificado cerca de 10 genes diferentes relacionados con ataxias hereditarias autosómicas recesivas, entre las cuales la ataxia de Friedreich

.Por su parte, las ataxias hereditarias autosómicas dominantes son comúnmente conocidas como ataxias espinocerebelosas (SCA, del inglés spinocerebellar ataxias). Una de las formas de ataxias autosómicas dominantes más comunes a nivel internacional es la ataxia espinocerebelosa tipo 2 (SCA2).[1] Esta enfermedad alcanza las mayores tasas de prevalencia e incidencia en Cuba, donde las primeras observaciones epidemiológicas fueron realizadas entre las décadas del 60 y el 70 del pasado siglo, identificándose desde entonces una prevalencia

significativamente elevada en la región oriental del país, con predominio en la región correspondiente a la actual provincia Holguín.[5]

A partir del año 1998 ,se dieron los primeros pasos para la instauración de programas asistenciales.Esta etapa se consolida a partir del año 2000 con lacreación del Centro para la Investigación y Rehabilitación de las Ataxias Hereditarias (CIRAH) en Holguín.

Esta entidad de Ciencia e Innovación Tecnológica del MINSAP consta de áreas especializadas en ciencias clínicas, biología molecular, genética predictiva, neurofisiología clínica y otras, con los recursos humanos y tecnológicos aptos para el desarrollo de investigaciones científicas y actividades asistenciales para las familias afectadas.

Es conocido que el ejercicio terapéutico constituye uno de los pilares fundamentales en el tratamiento físico de los pacientes con afecciones neurodegenerativas, afirmación que ha sido recientemente apoyada por el concepto de neuroplasticidad.Una vez más, Cuba se convierte en vivo ejemplo a nivel internacional en cuanto a su contribución asistencial y social a las familias afectadas. Los resultados obtenidos con este sistema indican que el 68 % de los pacientes rehabilitados mejoran algún parámetro clínico. Sin embargo, es propicio aclarar que para obtener estos beneficios, es necesaria la correcta dosificación y sostenibilidad de las sesiones de rehabilitación. Por esta razón, actualmente se están desarrollando las acciones necesarias para extender el programa de rehabilitación multifactorial para la SCA2 a todas las comunidades del país.

De lo anteriormente planteado se deriva la siguiente **situación problemática:**Después de observaciones y encuestas realizadas a un paciente portador de ataxia y a rehabilitadores del centro de Rehabilitación Integral hospital Julio Días, se pudo constatar que los ejercicios físicos terapéuticos que allí se realizan responden solo una rehabilitación primaria, ya que los pacientes solo permanecen en este centro por un periodo de 6 semanas, y luego son dado de alta. Por lo que se hace necesario conformar un plan de ejercicios físicos terapéuticos para que este paciente continúe con el proceso de rehabilitación en

el hogar. La situación problemática declarada, amerita darle solución al siguiente **problema científico,** ¿cómo influye una Plan de ejercicios físicos terapéuticos en la coordinación, el equilibrio y la marcha de un paciente portador de ataxia hereditaria del centro de Rehabilitación Integral Julio Días para su domicilio?, trazándose como**objetivo general:**elaborar un plan de ejercicios físicos terapéuticos adaptados al hogar para mejorar la coordinación, equilibrio y la marcha de un paciente portador de ataxia espinocerebelosa sca2 o cubana.

Desarrollo

Diseño de la investigación

La investigación transitó por etapas fundamentales acordes a los criterios de Ruiz Aguilera (2007),que la divide en:

Etapa 1. Diagnóstico.

El diagnóstico se realizó para constatar el estado actual de una paciente con ataxia espinocerebelosa SCA2 seleccionada para la investigación, mediante el análisis de su historia clínica y el intercambio de criterios con el equipo médico, sus rehabilitadores, profesores y familiares. Esto posibilitó conocer las dificultades que presentaba la paciente en cuanto a la coordinación, equilibrio y la marcha y su desempeño en las diferentes actividades de la vida diaria.

Etapa 2. Elaboración del plan de ejercicios físicos terapéuticos

Los ejercicios físicos terapéuticos se diseñaron a partir del diagnóstico de la paciente teniendo en cuenta las principales insuficiencias detectadas y sus necesidades, los mismos se seleccionaron de los Programas de rehabilitación consultados anteriormente, donde se propuso como objetivo del nuevo plan: Mejorar la coordinación, equilibrio y la marcha y con esto el autovalidismo en las actividades de la vida diaria.

Los ejercicios seleccionados para la Batería elaborada, fueron insertados en las actividadesdel paciente e incluye el Método de Frenkel el cual se utilizan para el tratamiento de la incoordinación resultante de estas enfermedades. El proceso de aprendizaje de este método alternativo de regulación es semejante al requerido para aprender cualquier nuevo ejercicio; sus principios esenciales son:

1. Concentración de la atención. 2. Precisión. 3. Repetición.

Objetivos específicos

-El objetivo final es lograr la regulación del movimiento, de forma que el paciente sea capaz de realizarlo y adquiera confianza en la práctica de las actividades que

son esenciales para su independencia en la vida diaria. . Enfatizando principalmente en la progresión y la técnica de ejecución de los movimientos .

Ejercicios utilizados : de calentamientos, de coordinaciónsimple y compleja, de equilibrio estático y dinámico, correctores de la marcha y de acondicionamiento Muscular (anexos)

Dosificación de los ejercicios:los métodos que se utilizaron en la presente investigación, son los más utilizados en la rehabilitación a nivel mundial de pacientes atáxicos , los cuales se basan en la progresión en cuanto a la dificultad del ejercicio y no en el grado potencia. No se debe repetir el ejercicio más de cuatro veces, es necesario tomarse un tiempo de descanso entre ejercicio y ejercicio.

Frecuencia de la rehabilitación: La rehabilitación se efectuócon una frecuencia de 5 veces por semana, con una duración de 90 minutos , siempre en el horario de la mañana, manteniendo una adecuada relación trabajo-descanso, así como, una adecuada recuperación de la paciente antes de pasar a otras actividades.

Etapa 3. Valoración teórica de la batería por los especialistas.

Después de elaborado el plan de ejercicios físicos terapéuticos, se puso a consideración del criterio de un grupo de especialistas experimentados en el tratamiento de rehabilitación para pacientes atáxicos. Se le entregó una copia de la batería acompañada de una encuesta **(Anexo 2)** para que emitieran sus criterios acerca de los siguientes aspectos:¿Cómo considera la estructura del plan de ejercicios físicos terapéuticos?,¿Cómo considera usted la selección de los ejercicios?,¿Cómo ve usted en el plan la estrategia para la capacitación a la familia en el proceso de rehabilitación con asistencia en la casa?,¿Qué criterio tiene acerca de las orientaciones metodológicas que se ofrecen en la batería de ejercicios?,¿Considera Ud. que el plan de ejercicios físicos terapéuticos cumple con el objetivo general para lo que fue creado?,¿Considera Ud. que el plan es asequible ser aplicado en los hogares con asistencia de un familiar capacitado?

Se aplicó la encuesta a una **muestra** de 11 profesionales: 4 especialistas de cultura física terapéuticas, 3 rehabilitadores físicos ,4 médicos del Hospital Julio Días.,de ellos 3 licenciados , 5 master y 4 doctores en ciencia para unpromedio de 11 anose de experiencia ,el criterio de los especialistas estuvo repartido entre las valoraciones de Muy adecuado y Adecuado, lo que brindó un alto grado de aceptación del Plan de

ejercicios físicos terapéuticos y su aplicación en el hogar del paciente atáxico. No obstante, el resultado de cada uno de los aspectos que fueron puestos a consideración de los especialistas, se tuvo en cuenta todas las sugerencias y recomendaciones emitidas por ellos con el fin de mejorar el plan, sus orientaciones metodológicas y fortalecer el trabajo de capacitación de la familia.

Etapa 4: Propuesta de implementación. (Capacitación de la familia y aplicación práctica de la batería de ejercicios).

Para comenzar con la capacitación del familiar, es de gran importancia enseñarle ciertos parámetros a seguir tales como: tomar el pulso al paciente, entrenar al paciente y los familiares con técnicas sencillas y apropiadas en el manejo de este en el hogar, al igual que como ejecutar las diferentes actividades del plan de ejercicios físicos terapéuticos, haciendo énfasis en la explicación sobre cómo controlar las repeticiones y el tiempo de los ejercicios, demostrarle cómo estimular los músculos antagonistas para tratar de relajar los sinergistas y sin dejar a un lado la explicación de cómo proceder con el paciente ante conductas inapropiadas durante el tratamiento.

Para facilitar este proceso se recomienda que el familiar haga uso de medios electrónicos como cámaras o celulares para grabar videos y tomar fotos de los ejercicios como medio de apoyo.

Indicaciones metodológicas generales para los familiares:

Para la realización del plan se debe insistir en mantener una postura adecuada y el control del equilibrio en sedestación o bipedestación según la posición inicial que se adopte. Para la selección de los ejercicios, se tendrá en cuenta la situación real de la paciente, seleccionando los ejercicios más simples que pueda realizar, y en la medida que los vaya dominando se incorporarán otros de mayor complejidad hasta lograr que realice los de mayor dificultad. La aplicación del plan no debe terminar sin la adecuada realización de ejercicios dirigidos a la recuperación y la relajación de los planos musculares trabajados. En los ejercicios para mejorar el ritmo de los movimientos, la música resulta un poderoso auxiliar, pues ayuda a crear verdaderos reflejos condicionados de tipo auditivo-motor. Es importante tener en cuenta que el número de repeticiones sean las suficientes para facilitar una ejercitación adecuada, pero que no sean excesivos que puedan provocar cansancio y afectar la coordinación. En la parte final de la sesión de rehabilitación física se realizarán ejercicios respiratorios, recuperación activa, relajación y automasaje, con el objetivo de lograr la mayor recuperación.

Etapa 5: Aplicación práctica y evaluación del plan de ejercicios físicos terapéuticos

Para hacer una valoración preliminar de la asequibilidad del plan de ejercicios físicos terapéuticos, se realizó un estudio de caso con una paciente con ataxia espinocerebelosa SCA2, que se describe a continuación.

Tipo de estudio y diseño: Estudio experimental de corte descriptivo transversal de naturaleza cuantitativacualitativa. Con pre-test, pos-test para estudio de caso único.

Población: 4 pacientes con ataxia que asisten al Centro de Rehabilitación Integrar Hospital Julio Días.

Muestra:una paciente con ataxia espinocerebelosa SCA2 del Centro de Rehabilitación Integrar Hospital Julio Días tomada de manera intencional por presentar la misma el trastorno objeto de estudio.

Criterios de inclusión: Paciente que no se rehabilite en ningún centro de rehabilitación integral. Poseer el consentimiento de la paciente para participar en la investigación. Haber recibido atención con los ejercicios del programa de rehabilitación. aplicado en el Centro de Rehabilitación Integral Hospital Julio Díaz. . Paciente diagnosticada de ataxia espinocerebelosa tipo2 o SCA2.

Criterios de exclusión: Recibir atención o rehabilitarse en otra área en el momento de la investigación. Tener que interrumpir por cualquier causa la influencia de los ejercicios.

Características generales de la muestra.

Mujer de 48 años de edad ,residente de la habana

Diagnóstico: Presenta antecedentes de +- 9 años de ataxia espinocerebelosa tipo2 que se diagnosticó a través de estudios genéticos como parte del programa de pesquizaje, ya que su padre tenía la enfermedad. Hace +- 4 años comenzó a presentar síntomas característicos como inestabilidad de la marcha, descoordinación motora y luego trastorno del habla. Es independiente para las AVD.

Factores favorables: Edad ,Apoyo familiar ,Independiente en las AVD ,Intensidad de los síntomas (leves.)

Factores desfavorables: Etiológico ,No rehabilitación precoz

Evaluación Integral del paciente

La integración del paciente a este nuevo plan está dada por una evaluación Integral, que está sustentada en 3 pilares fundamentales: anamnesis, valoración musculo esquelética, valoración de actividades básicas

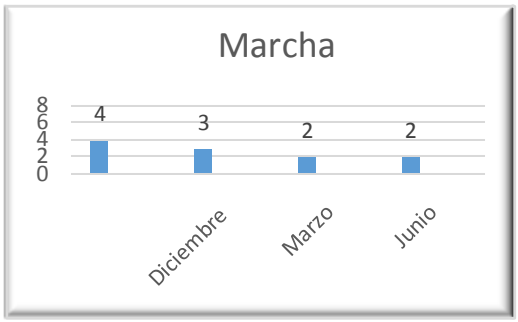
Escala de valoración utilizadas en la investigación: Escala de Sara

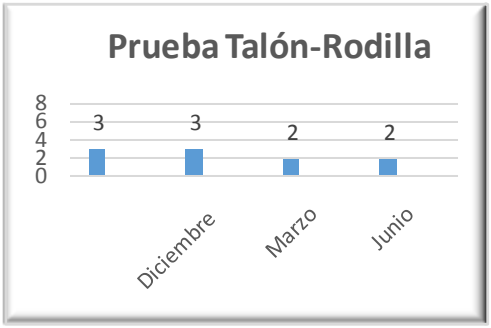
.Esta escala es útil para conocer el grado de ataxia que padece el paciente, valora diferentes parámetros como el equilibrio, la coordinación en miembros superiores e inferiores, la marcha y alteraciones del habla. Los parámetros se evalúan mediante 8 categorías que van acumulando puntuación y una vez completada se suman todos los puntos (Ferragud, 2017). De acuerdo con el interés de la aplicación de la batería de ejercicios propuesta solo se emplearán los ítems dirigidos a evaluar la marcha, la bipedestación, la sedestación, y la coordinación del desplazamiento del talón hacia la rodilla opuesta y el seguimiento alternativo de las manos, Los rehabilitadores la pueden utilizar para realizar la evaluación general de la ataxia en los pacientes.

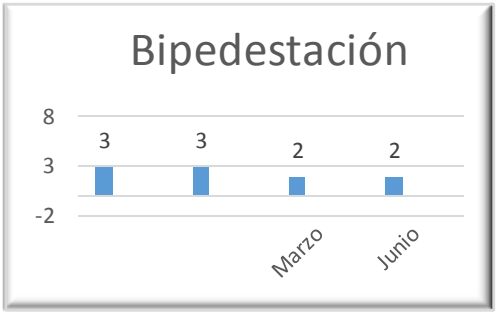
Índice de Barthel Prueba aplicada mundialmente por los especialistas, es una escala que recoge detalladamente un grupo de actividades funcionales vinculadas directamente con las actividades de la vida diaria y que brinda información acerca de la evolución del paciente en el proceso de rehabilitación

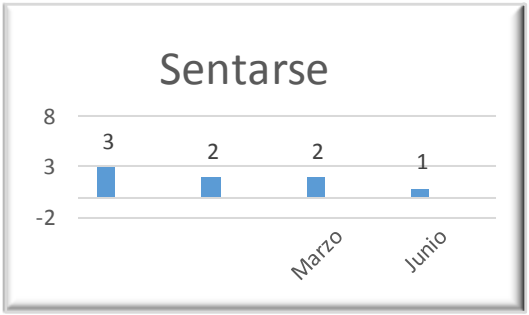
2.7 Análisis e interpretación de los resultados

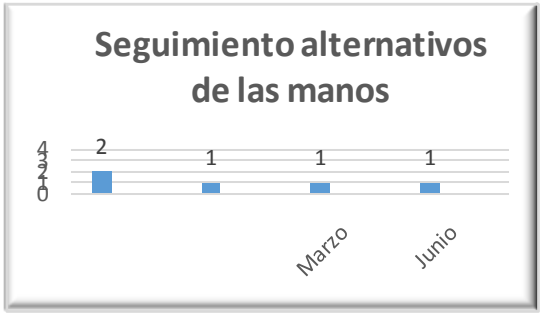
Escala de Sara

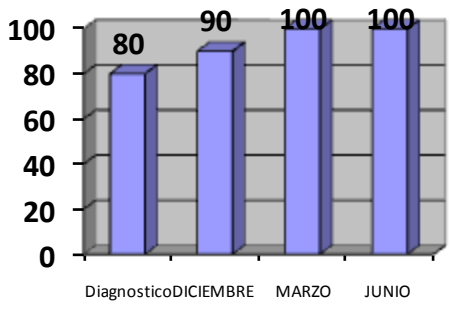












Índice de Barthel

CONCLUSIONES

1- Mediante la investigación se mostraron las tendencias teóricas y metodológicas actualizadas acerca del proceso rehabilitador de la ataxia espinocerebelosa tipo2 SCA2.

2. Se diagnosticó la situación y el programa de rehabilitación existente de pacientes portadores de ataxia hereditaria del Centro de Rehabilitación Integral Julio Días lo que nos permitió determinar las deficiencias que presentaba la paciente en su proceso rehabilitador y una mejor comprensión a la hora de planificar los ejercicios físicos.

3. Se elaboró un plan de ejercicios físicos terapéuticos con sus respectivas orientaciones metodológicas y su dosificación encaminados a mejorar la coordinación, marcha y equilibrio para el domicilio de una paciente con ataxia espinocerebelosa SCA2.

4. Después de aplicar el plan de ejercicios físicos terapéuticos en el domicilio de esta paciente se analizó detalladamente el comportamiento de la misma durante proceso de rehabilitación, aplicándose la escala de SARA y el índice de Barthel para comprobar la influencia en cuanto a la coordinación, el equilibrio y la marcha parámetros en lo que presento mejorías, posibilitando con esto un mejor desempeño en la realización de las Actividades de la vida diaria.

Recomendaciones

1.Continuar el estudio con una muestra mayor de pacientes con otro tipo de etiología causante de la ataxia espinocerebelosa y otros tipos de ataxia.

2. Aumentar la muestra de pacientes y familiares para su aplicación práctica en los hogares de pacientes atáxicos.

3. A partir de la experiencia obtenida, seleccionar otros temas que refuercen la capacitación de los familiares.

4.Continuar el estudio utilizando otras escalas de evaluación internacionales que faciliten información más amplia sobre las posibilidades funcionales de los pacientes para su independencia en las actividades de la vida diaria.

Bibliografía

- Alonso-Fomento, J., et al. (2013) Ataxia. Teruel. Manual de urgencias neurológicas. Servicio de urgencia del hospital Obispo Polanco. Cap.14.
- Alusi, S.H., Glickman, S., Patel, N., Worthington, J., Bain, P.G. (2003) Target board test for the quantification of ataxia in tremulous patients. Clinical Rehabilitation17(2):140-9.
- Ataxia.org. (2017) Minneapoles: nacional ataxia. Foundations. (citado en marzo 2017.Disponible en http://ataxia.org/learn/ataxia diagnosis.aspx.
- Cebrian, M. (2016) Proyecto de ataxia por internet, a título personal (paciente de.ataxia de Friedreich).Disponible en:http://www.ataxia.y.ataxicos.es/x.FOR.ha.HTPM. Consultado diciembre del 2018.
- CIREN (s/f) Programa de Rehabilitación Física para pacientes de la Clínica de Lesiones Estáticas encefálicas del adulto. Centro Internacional de Restauración Neurológica. La Habana, Cuba.
- Estévez, M., Arroyo, M., González C. (2004). "La investigación científica en la actividad física: su metodología". Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- Freund, J.E., Stetts, D.M. (2015) Use of trunk stabilization and locomotor traingning in an adult with cerebellar ataxia: a single system design. Physiother Theory Pract.26:447-458.
- Guía de ejercicios de Frenkel (2015) De la escuela de fisioterapia de la Universidad Arturo Michelena. Ejercicio de Frenkel.htm.
- Hispano-ataxias.(2005).Ataxia,en general.Disponible en: http://humano.ya.com/hispataxia/index.htm Consultado en Febrero del 2019.
- Mesa, M., Vidaurreta, R., Guardo, M.E. (2011) Distinciones entre criterio de expertos, especialistas y usuarios.Monografias.com.http://www.monografias.com/trabajos82/distinciones-criterio/distinciones criterio2.shtml.
- Método Therasuit (2014) Descripción del.método Therasuit. Therasuit Method. http://www.suittherapy.com
- Mills, R.J., Yap, L., Young, C.A. (2015). Tratamiento de la ataxia en la esclerosis múltiple. Update Software Ltd, Summertown Pavilion, Middle Way, Oxford OX2 7LG, UK.
- MINSAP (2018) Anuario de estadístico de salud 2017.MInisterio de Salud Pública. Dirección de registros médicos y estadísticos de salud. La Habana.
- Orozco, D.G., Nodarse, F.A, Cordovés, R., Aurburger, G. (1990) Autosomal dominant cerebellar ataxia: clinical analysis of 263 patients from a homogeneous population in Holguin, Cuba. Neurology; 40: 1369-75.

- Ruiz, A. (1988) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. T. 1. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
- Sentmanat, A. (2004) De vuelta a la Vida. Sistema de neurorrehabilitación multifactorial intensiva. Madrid. Sangova.

Afide 2019

Título: "Programa de Ejercicios Físicos para el tratamiento de Enfermedades no Transmisibles en los Rehabilitadores Físicos"

Autor: Mario Sergio Rodriguez del Toro

Resumen

Nuestra investigación está enfocada en los rehabilitadores físicos que laboran en atención primaria de salud del municipio de la Habana, es una investigación pre-experimental de control mínimo donde se realizara pre-test y pos-test. Todos sabemos que la población en general está expuesta a un aumento considerable en los venideros años a las enfermedades no transmisibles(ENT) y el personal de salud pública tiene que ser el principal encargado de atender, tratar y controlar dichas ENT. Pero el personal de salud pública no está exento de la alta incidencia a ENT en nuestra población, por ello nos enfocamos en los rehabilitadores físicos que son los que tienen más incidencia a las ENT. Nos propusimos como objetivo general: Diseñar un programa de ejercicios físico-terapéuticos para el tratamiento de enfermedades no transmisibles que responda a las particularidades y necesidades de los rehabilitadores físicos que laboran en APS. La investigación aún está en su fase inicial por lo cual trazamos métodos teóricos y empíricos a utilizar, mediante los cuales esperamos darle cumplimiento a nuestro objetivo general y obtener como resultado un programa de ejercicios físicos rehabilitadores para el tratamiento de las enfermedades no transmisibles en la población mencionada.

Introducción (quedará explícitamente declarado el objetivo).

Las Enfermedades no Transmisibles (ENT) según la OMS son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

Según Serra Valdés 2015, en la convención internacional Cuba-Salud 2015 se sacaron datos generales alarmantes sobre las ENT ya que constituyen la principal causa de muerte, no solo a nivel mundial, sino en la región de américas donde se

encuentra situado nuestro país. Cuando hablamos de las Américas y el caribe a estas ENT se le incluye la obesidad, puesto que esta región es la que presenta mayor problema de obesidad de las seis regiones del planeta, según datos de la OMS. Se calcula que, en la región de las américas, el número de personas con ENT asciende a más de 200 millones. Muchas de ellas padecen varias ENT, lo que complica aún más la prevención, el tratamiento, la atención eficaz y el enfrentamiento a algún grado de discapacidad. Muchos millones más, tienen un alto riesgo de contraer alguna ENT en un futuro próximo debido a que se han generalizado los riesgos de estas enfermedades.

Las ENT causaban tres de cada cuatro defunciones en el continente americano, las ENT principales que mencionamos causan más de 1 millón de muertes al año en las américas, lo cual plantea graves consecuencias para el desarrollo social y económico.

La obesidad es un aspecto a tener muy en cuenta en esta región ya que la obesidad es una ENT pero también es un factor de riesgo, el cual induce también a otros factores de riesgo como la inactividad física o sedentarismo, por lo cual cualquier incidencia en el incremento de la obesidad, será un incremento general de las ENT. Nuestro país no está exento de este incremento de las ENT ya que teniendo en cuenta el incremento paulatino y creciente de los últimos 10 años, el anuario estadístico de salud de Cuba prevé que para la agenda 2020-2030, los próximos 10 años se incrementaran mínimo un 20% la cantidad de personas con ENT producto del propio incremento de los factores de riesgo.

Los principales factores de riesgo a tener en cuenta son los comportamentales, tales como el consumo el consumo de tabaco, la dieta malsana, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol, el sobrepeso y obesidad, la hipertensión arterial, el aumento de la glucemia e hiperlipidemia, entre otros, que según el Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020 (OMS, 2013) las principales ENT se pueden prevenir o controlar mediante intervenciones eficaces que aborden los factores de riesgos comportamentales que mencionamos anteriormente.

Son gran variadas las ENT que se tienen registradas en la actualidad, las mismas están muy relacionadas con la Inactividad Física, sedentarismo y obesidad, ya que en su gran mayoría son provocadas por la inactividad física o provocan la inactividad Física, el sedentarismo o la obesidad.

Ejemplo de ENT que provocan la inactividad física como el asma bronquial, la artrosis, artritis, patologías metabólicas, hipertensión, hemiplejia, esginses entre otros, son las más comunes que se pueden apreciar en la población, las mismas son tratadas o se controlan mediante la buena dosificación de ejercicios terapéuticos y el equipo multidisciplinario que atiende la patología desde otras áreas de la rehabilitación.

De manera que el Plan de Acción Mundial para la Prevención y Control de las ENT 2013-2020 (OMS, 2013); tiene justamenteentre sus objetivos EL Objetivo 4, que establece: “fortalecer y reorientar sistemas de salud para abordar la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles y de los determinantes sociales subyacentes, mediante una atención primaria centrada en las personas y la cobertura sanitaria universal”

Para la consecución de este objetivo, dispone, entre otros:

- Incorporar la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en la formación de todo el personal sanitario, los agentes sociales, sean o no profesionales, poniendo el acento en atención primaria de salud (APS)

Teniendo en cuenta los datos expresados anteriormente la población cubana en general está expuesta a un aumento de las ENT y el personal de salud pública que es el principal encargado de atender, tratar y controlar dichas ENT no está exento de ello, analizando lo planteado en los objetivos del Plan de Acción Mundial para la Prevención y Control de las ENT 2013-2020 (OMS, 2013) los Rehabilitadores Físicos son los trabajadores que más interactúan con los pacientes con ENT, ya que como se explicaba anteriormente son enfermedades que tienen un largo periodo de rehabilitación donde estarán constantemente interactuando con los rehabilitadores físicos.

Los rehabilitadores físicos son aquellos encargados de rehabilitar a las personas que sufren de patologías invalidantes a través del uso de agentes físicos y de la

actividad física teniendo como objetivo principal la reincorporación de los pacientes a las actividades de la vida diaria.

Los mismos pueden desempeñarse en hogares de impedidos físicos y mentales, y de ancianos; centros de salud mental, hospitales clínico-quirúrgicos o pediátricos especializados o con servicio de Medicina Física y Rehabilitación, o psiquiátricos; balnearios, sanatorios y profilactorios donde se apliquen técnicas de Medicina, y centros de talasoterapia. Pero los que laboran en Atención Primaria de Salud (APS) tienen una elevada demanda social, ya que la generalidad de la población acude con gran frecuencia a las áreas de APS, lo cual provoca que los rehabilitadores físicos requieran de altos niveles de Actividad Física para poder estar a la altura de esa demanda social y de las cambiantes exigencias de la sociedad.

Teniendo en cuenta el constante aumento de la gran variedad de enfermedades no transmisibles que acarrean a un deterioro de los niveles de actividad física en la población y la importancia de tener un alto nivel de actividad física para los rehabilitadores que laboran en APS podríamos decir que las ENT pueden ser limitantes que afecten a los rehabilitadores físicos y en los próximos 10 años se verá incrementado la cantidad de rehabilitadores afectados por las mismas.

Muchas son las investigaciones que se han realizado los últimos años en función de la prevención y tratamiento de las diferentes ENT.

Investigaciones como las de Carrasco Lara (2018), Galán Alfonso (2018), Mustelier Oquendo (2018), Cárdenas Tejeda (2018), Lombillo Herrera (2018), donde todas de manera común trabajan la rehabilitación de esas ENT mediante el Ejercicio Físico y tienen una marcada diferencian en los grupos etarios ya que producto de lo variada que son las ENT pueden apreciarse en cualquier grupo etario, también existen programas como la gimnasia Profesional Aplicada y la Gimnasia Laboral que son programas que se enfocan en eliminar la inactividad física en los centros laborales, pero que solo se aplican en el ámbito del INDER y en las instituciones que tengan un convenio con dicha institución. Pero ninguno de los documentos citados anteriormente han sido aplicado, modificado o diseñado para responder a las características específicas que demandan los rehabilitadores

físicos ya que según las encuestas de actividad física realizadas por el proyecto "Actividad Física en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles para un envejecimiento saludable".se aprecia que de una muestra seleccionada de un policlínico 4 de cada 5 trabajadores del policlínico tienen un nivel de Actividad físico bajo y dedican más de 9 horas a actividades sedentarias, solo hay 5 trabajadores que presentan niveles de actividad física moderados. Contiguo a estos datos obtuvimos que el total presenta o a presentado en el ultimo año 1 o más ENT, pero cuando se analizaron específicamente el caso de los rehabilitadores físicos se evidencio que han padecido o padecen de asma bronquial, epicondilitis, bursitis, esginses, hipertensión, obesidad, migraña, sacrolumbargia, cervicalgia, no es que hayan presentado una de ellas, sino que han presentado o presentan 2 o hasta 3 de ellas, siendo estas ENT que limitan la realización de Actividades físicas. Según estos datos, ellos son los que mayor incidencia de ENT han tenido en todo el policlínico, lo cual deja en evidencia la sobrecarga a la que están sometidos diariamente.

SITUACIÓN PROBLÉMATICA:

A pesar de la existencia de programas e investigaciones de ejercicios físico-terapéuticos para el tratamiento de ENT que se han realizado en los últimos años, subsisten ENT que limitan y afectan los niveles de actividad física en los rehabilitadores físicos que laboran en APS.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir al tratamiento de las enfermedades no transmisibles de los rehabilitadores físicos que laboran en APS?

Objeto de investigación: El proceso de rehabilitación de enfermedades no transmisibles

Campo de Investigación: Los ejercicios físico-terapéuticos para el tratamiento de enfermedades no transmisibles

Objetivo general:

Diseñar un programa de ejercicios físico-terapéuticos para el tratamiento de enfermedades no transmisibles que responda a las particularidades y necesidades de los rehabilitadores físicos que laboran en APS

Objetivos específicos:

- Analizar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el tratamiento de las diferentes enfermedades no transmisibles.
- Diagnosticar el estado actual de los rehabilitadores físicos en la provincia de la habana.
- Valorar los diferentes programas de ejercicio físico-terapéuticos para el tratamiento de diferentes ENT que se han aplicado en la población cubana y que guarden relación con lo diagnosticado en los rehabilitadores físicos de la habana.
- Determinar los componentes del programa diseñado.
- Evaluar el programa de ejercicios físico-terapéuticos en su diseño, implementación práctica y resultados.

Hipótesis.

La aplicación de un programa de ejercicios físico-terapéuticos en el tratamiento de enfermedades no transmisibles de los rehabilitadores físicos, que integren actividades para todas las enfermedades mejorara la calidad de vida de los mismos. Metodología a utilizar

Tipo de diseño: pre-experimental de control mínimo donde se realizar un pre test y pos test.

Muestra: en esta investigación se pronostica utilizar al menos el 50% de todo el personal de rehabilitación que labora en atención primaria de salud en La Habana.

Métodos a utilizar:

Métodos teóricos.

- Hipotético-deductivo: se utilizó en las deducciones que se derivan de las respuestas que explican el fenómeno y serán confirmados en la práctica.
- Histórico - lógico: permitió fundamentar la investigación y establecer desde el punto de vista lógico el marco teórico de la misma.
- Analítico y sintético: se utilizó para el estudio de los elementos teóricos para analizar y sintetizar los criterios de diferentes autores a partir de la bibliografía consultada sobre la práctica de ejercicios físicos en la rehabilitación de ENT y asumir la posición del autor.

Métodos Empíricos.

- Observación
- Encuestas
- Análisis Documental
- Experimental
- Criterio de especialistas

Métodos estadísticos

Conclusión.

La investigación se encuentra en desarrollo y fue iniciada en septiembre del 2019, por lo cual aún cuenta con muy poco desarrollo y contenido para declarar unas conclusiones parciales.

Referencias

1. Cárdenas Tejeda (2018) “DESARROLLO DE LA FUERZA MUSCULAR EN NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL, A TRAVÉS DEL USO DEL THERA TRAINER TIGO”. La Habana.
2. Carrasco Lara (2018) “Ejercicios físico-terapéuticos para mejorar el equilibrio y la coordinación en los adultos mayores en el municipio de Artemisa”. La Habana.
3. Galán Alfonso (2018) “Ejercicios respiratorios y de Yoga para niños con asma severa”. La Habana.
4. Lombillo Herrera (2018) “La actividad física grupal en la recuperación parcial de pacientes con enfermedad de Parkinson del CIREN”. La Habana.
5. Mustelier Oquendo (2018) “ENTRENAMIENTO AERÓBICO A INTERVALOS INTENSOS EN PACIENTES OBESOS-HIPERTENSOS”. La Habana.
6. OMS (2013) Plan de Acción Mundial para la Prevención y Control de las ENT 2013-2020.
7. Proyecto i+D+i (2019-2024) “Actividad Física en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles para un envejecimiento saludable” que responde al Objetivo número 1 del MINSAP. La Habana

AFIDE 2019

Programa de ejercicios físicos para la prevención de la disfunción del suelo pélvico en atletas del Equipo Nacional de Voleibol.

Program of physical exercises for the prevention of pelvic floor dysfunction in athletes of the National Volleyball Team.

Lic. Daymara Guerra Bouza[1], MSc. Yamila Fernández Nieves[2], Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García[3], MSc. Yolanda Valdes André[4], Dr. C. Jorge de Lázaro Coll Costa[5].

daymaragb95@gmail.com

RESUMEN

Cuba está estrechamente vinculada al necesario fomento de la natalidad que reclama la situación demográfica actual del país. De ahí la necesidad de asumir tal estudio, que sustenta el desconocimiento que tienen tanto entrenadores como atletas de alto rendimiento, sobre este grupo muscular y los riesgos que significan las actividades deportivas. Es por esto que el objetivo general de esta investigación es diseñar un programa de ejercicios físicos para la prevención de la disfunción del suelo pélvico en atletas del Equipo Nacional de Voleibol.Para ello se utilizaron un grupo de métodosentre los que se destacan: analítico- sintético, hipotético – deductivo, sistémico estructural funcional, análisis documental, encuesta, entrevista y observación. Como parte de la investigación se realizaron observaciones a las sesiones de entrenamiento, además fueron encuestados entrenadores, medico, fisioterapeuta y las atetas del Equipo Nacional de Voleibol.Los métodos antes reflejados posibilitaron el procesamiento y constatación de los datos necesarios y la interpretación de los resultados obtenidos, evidenciando la importancia de prevenir las disfuncionesdel suelo pélvico en las atletas del Equipo Nacional de Voleibol.

Palabras Clave: disfunción, suelo pélvico, alto rendimiento.

ABSTRAC

Cuba is closely linked to the necessary birth promotion that demands the current demographic situation of the country. Hence the need to assume such a study that supports the ignorance that both coaches and high performance athletes have, about this muscle group and the risks that sports activities mean. That is why the general objective of this research is to design a program of physical exercises for the prevention of pelvic floor

dysfunction in athletes of the national volleyball Team. For this, a group of methods is used, including: analytical-synthetic, hypothetical-deductive, functional structural systemic, documentary analysis, survey,interview and observation. As part of the investigation, observations were made to the training sessions, surveys were conducted by trainers, doctors, physiotherapists and athletes of the National Volleyball Team. The methods described above allow the processing and verification of the necessary data and the interpretation of the results detected, demonstrating the importance of preventing pelvic floor dysfunctions in the sample under study.
Keywords:dysfunction, pelvic floor, high performance.

INTRODUCCIÓN

La salud reproductiva, particularmente la materna, constituye una prioridad a nivel global. En Cuba está estrechamente vinculada al necesario fomento de la natalidad que reclama la situación demográfica actual del país. La prevención de la morbimortalidad materno infantil, e incluso de problemas de salud de la madre décadas después, reclama la identificación de factores de riesgo preconcepcionales que favorezcan el desencadenamiento de procesos morbosos capaces de hacer peligrar la salud del binomio, tal es el caso del sedentarismo - o inactividad física - y los consecuentes bajos niveles de condición física saludable de la mujer en edad fértil.

La categoría Riesgo, en el ámbito de la salud pública, expresa una medida que refleja la probabilidad de que se produzca un hecho o daño a la salud (enfermedad, muerte, entre otros.). Su enfoque se basa en la medición de esa probabilidad, la cual se emplea para estimar la necesidad de atención a la salud o a otros servicios. Riesgo es la probabilidad de que un hecho ocurra. (1)

Un Factor de Riesgo es un aspecto del comportamiento personal o estilo de vida, exposición medioambiental o característica innata o heredada que, basándose en la evidencia epidemiológica, se sabe que está asociado con alguna afectación relacionada con la salud que interesa prevenir. El enfoque de Riesgo Reproductivo, debe comenzar antes de la concepción, en esta etapa se le denomina Riesgo Reproductivo Preconcepcional (RRPC).

Dentro de los riesgos reproductivos preconcepcionales debe prestarse atención al estado funcional del suelo pélvico (SP) siendo este una región del cuerpo humano, constituida por músculos, fascias, aponeurosis, vasos sanguíneos, nervios y orificios, que forman una

compleja unidad anatómica y funcional situada en la parte inferior de la cavidad pélvica, por lo que fundamentalmente los músculos y otras estructuras realizan una acción anti gravitatoria; lo que implica que deben estar íntegros para soportar la carga de los órganos intrabdominales. (2)

La debilidad o lesión de los elementos que forman el suelo pélvico predispone, especialmente a la mujer por sus características anatómicas, a presentar afecciones a ese nivel que provocan una sintomatología en ocasiones múltiple, por combinarse diferentes problemas como incontinencias urinaria y fecal, prolapsos genitales, dolor pélvico crónico y disfunción sexual, entre otras. (3)

Fue Arnold Kegel, en 1948, el primero que evidenció la importancia y la implicación de esta musculatura en las distintas disfunciones (incontinencias y prolapsos), y de ahí que actualmente se conozcan los ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico como ejercicios de Kegel. Sin embargo, tuvieron que pasar 20 años para que el sueco Magnus Fall retomara los estudios sobre la reeducación perineal y que volviera a tener interés en el campo de la Ginecología, aunque no es hasta 1980, en Francia, cuando se imparte la primera formación reglada de esta disciplina, gracias al impulso de Alain Bourcier. Varios años más tarde se extendió a otros países europeos, entre ellos a España. (4)

En 1998 se celebró en España la “Primera Jornada de Introducción a la Patología Global del Suelo Pélvico” con carácter local. El objetivo fundamental fue establecer un contacto entre especialistas de diferentes ramas de la Medicina, que favoreciera el diálogo para un enfoque multidisciplinario de las afecciones del suelo pélvico, lo que suscitó un enorme interés por las posibilidades futuras de una mejor atención a los pacientes aquejados de ellas. (5)

En Barcelona, en el 2002, se estableció un programa focalizado fundamentalmente a la valoración de la disfunción múltiple y es en Valencia, España, en 2004, donde se presentaron por primera vez estudios epidemiológicos de afecciones combinadas del suelo pélvico, así como experiencias de grupos multidisciplinarios con la presentación de resultados clínicos y económicos del trabajo en equipo. (6)

En 2010 se desarrolló la VI Reunión Nacional de este grupo, donde, entre otros temas, se trató la necesidad de un abordaje interdisciplinario del complejo tema de la disfunción sexual femenina y el dolor pelviano. También se dedicó una sesión a una afección que se

suele tratar poco fuera del campo exclusivo de la Urología como es el de la incontinencia urinaria masculina, donde otros especialistas pudieron actualizar sus conocimientos. (6)

En Cuba, la salud de la población cuenta con una perenne y férrea voluntad política del estado revolucionario desde sus inicios, quedando oficialmente establecida en la Conceptualización del Modelo Económico y Social Cubano de Desarrollo Socialista, documento aprobado en el VII Congreso del Partido Comunista de Cuba (PCC), que establece los lineamientos para el desarrollo económico y social del país hasta 2030. En este documento, una vez reconocida la dinámica demográfica caracterizada por los altos niveles de envejecimiento poblacional y los bajos niveles de fecundidad, como el principal problema sociodemográfico que enfrenta la nación, proyecta como clara prioridad estos temas, concretándose particularmente en el Lineamiento No. 124: "Fortalecer las acciones de salud con la participación intersectorial y comunitaria en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población". Además, dispone el Lineamiento No. 131: "Continuar promoviendo el desarrollo de la Cultura Física y lograr la práctica masiva del deporte que contribuya a elevar la calidad de vida de la población…" y en el Lineamiento No. 103: "Continuar fomentando el desarrollo de investigaciones sociales y humanísticas, sobre los asuntos prioritarios de la vida de la sociedad…" (7)

Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, constituye el tercero de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), enunciados por la Organización de Naciones Unidas (ONU) en 2015 y que quedan plasmados en su documento final "Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible". Entre las nueve metas que se establecen para el logro de este, se dispone específicamente en la 3.7: Para 2030, garantizar el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluidos los de planificación de la familia, información y educación, y la integración de la salud reproductiva en las estrategias y los programas nacionales. (8)

En dicho documento se dispone, además, en su acápite 3.7 que "El deporte es asimismo un importante facilitador del desarrollo sostenible. Reconocemos que el deporte contribuye cada vez más a hacer realidad el desarrollo y la paz promoviendo la tolerancia y el respeto, y que contribuye también al empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como a los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social".

En Cuba, el Sistema Nacional de Salud (SNS), tiene como objetivo central, la salud, el bienestar, las condiciones y la calidad de vida de la población. Para el logro de este objetivo, es preciso trabajar hacia una integración sólida, con todo el sistema económico y social del país, sus sectores y la población, donde las políticas de Promoción y Educación para la Salud, han venido concibiéndose como prioritarias, lo cual queda evidenciado en el Dictamen la Comisión de Salud y Deporte sobre el informe de rendición de cuenta del Ministerio de Salud Pública a la Asamblea Nacional del Poder Popular efectuada en diciembre de 2012, a saber: "Elevar la Promoción y Educación para la Salud, propiciando una mayor participación de la población y la intersectorialidad, en el enfrentamiento a los problemas de salud, buscando identificar una mayor percepción del riesgo individual y colectivo"; así como "Continuar el seguimiento a la baja natalidad y fecundidad, y la infertilidad existente, lo que unido al envejecimiento progresivo de la población, afectan la pirámide poblacional óptima" (Granma, 2012). (9)

Una de las principales discapacidades de la mujer en edad mediana es la disfunción del suelo pélvico, sin embargo, los factores de riesgo para padecer estos trastornos comienzan a manifestarse en edad temprana de la vida (adolescencia-juventud). Dentro de estas edades, las poblaciones más vulnerables a padecer estos trastornos son la bailarinas y atletas.

La disfunción del suelo pélvico (DSP) se refiere al mal funcionamiento del conjunto muscular que cierra el orificio inferior de la pelvis. Esto puede traer consigo una serie de trastornos que afecten el normal funcionamiento de cualquiera de los órganos alojados en la pelvis menor, los cuales se manifiestan clínicamente como incontinencia urinaria, incontinencia ano-rectal, dolor pelvi-perineal, prolapso de órganos pélvicos, estreñimiento terminal y disfunción sexual por debilidad de la musculatura de la región.

La lesión o debilidad de la musculatura perineal puede estar ocasionada por diversas causas:

- En el embarazo: tanto el peso del útero, como el efecto relajador de las hormonas pueden debilitar el suelo pélvico.
- En el parto: provoca lesiones músculo-aponeuróticas y neurológicas perineales durante el periodo expulsivo.
- Falta de estrógenos en posmenopáusicas: provocan pérdida de tono y flacidez de los músculos perineales.
- Intervenciones quirúrgicas sobre el periné.

- Obesidad.
- Estreñimiento.
- Tos crónica del tabaquismo.
- Deportes de impacto o intenso entrenamiento deportivo
- Desconocimiento o falta de conciencia de la zona perineal y de su participación en la fisiología sexual, reproductiva, urológica y digestiva. (10)

Varios estudios han tratado de medir la calidad de vida relacionada con la salud en las mujeres con disfunción del suelo pélvico. Estos trabajos varían en su diseño, metodología, criterios de diagnóstico e incluso definición de calidad de vida. Sin embargo, en todos ellos se expone que la DSP tiene un impacto negativo notable sobre múltiples aspectos de la vida diaria, tanto en el entorno social (menor interacción social o mayor aislamiento, abandono de algunas aficiones, entre otras), como en el físico (limitaciones a la práctica deportiva), sexual (pérdida de la actividad sexual, evitación de la pareja), psicológico (pérdida de la autoestima, apatía, depresión, sentimientos de culpabilidad y otras.), laboral (ausentismo, menor relación social) y doméstico (precauciones especiales con la ropa, protección de la cama, etc.). Además, plantean que las DSP pueden afectar a todos los grupos de población, pero son más frecuentes en la mujer, constituyendo un importante problema sanitario, social y económico que, aún sin revestir gravedad, afecta en gran medida la vida cotidiana de las personas que la padecen, limitando su libertad individual y disminuyendo su autoestima. (6)

Es importante destacar el desconocimiento que tiene la población en general de los tratamientos preventivos, conservadores y rehabilitadores que existen para estas patologías.

El deporte no siempre es sinónimo de salud y bienestar.La práctica de determinados deportes ejerce una presión sobre el periné que, ya sea por su repetición sistemática en el tiempo, ya sea por una acción ocasional pero muy intensa, puede traducirse en pérdidas de orina. Cuando este se va dañando el riesgo de sufrir incontinencia urinaria crónica se incrementa.

Fortalecer el suelo pélvico no sólo debe ir asociado al post parto o a la madurez, es importante conocer que la laxitud del suelo pélvico hay que prevenirla desde temprana edad, ya que afecta hasta al 20% de las mujeres. El suelo pélvico se deteriora con la edad y con otros factores como la obesidad o la tos crónica, pero también con los deportes de alto impacto.

La importancia de mejorar el suelo pélvico para mujeres deportistas es un tema de gran relevancia dentro de la salud deportiva. Son constantes las alertas que al respecto envían médicos deportivos y asociaciones de fisioterapeutas. Cualquier mujer que practique deporte asiduamente, sea o no a nivel competitivo, debería trabajar para reforzar su suelo pélvico a fin de evitar importantes problemas de salud.

Partiendo de las prioridades anteriormente expuestas en ambos contextos, global y nacional, el Centro de Estudio para la Actividad Física, el Deporte y la Promoción de Salud (CEADES), perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte – UCCFD- "Manuel Fajardo", acomete el proyecto de investigación "Actividad Física, Educación para la Salud Reproductiva y Bienestar Materno Infantil". La presente investigación, tributa a las tareas y resultados esperados del citado proyecto.

La necesidad de asumir tal estudio, se sustenta en el desconocimiento que tienen tanto entrenadores comoatletas femeninas de alto rendimiento, sobre este grupo muscular y los riesgos que significan las actividades deportivas. Por lo que se estableció la siguiente **situación problemática:** Aunque la preparación de las atletas de alto rendimiento obedece a un programa previamente planificadotodavía se precisan limitaciones en los aspectos relacionados con la prevención de los riesgos que genera la realización de altas cargas de trabajo.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la prevención de las disfunciones del suelo pélvico a través del proceso de preparación planificado de las atletas del Equipo Nacional de Voleibol?

Objetivo:

Diseñar un programa de ejercicios físicos para la prevención de la disfunción del suelo pélvico en atletas del Equipo Nacional de Voleibol.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la prevención de la disfunción del suelo pélvico?
2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de prevención de la disfunción del suelo pélvico en las atletas de alto rendimiento de Voleibol?
3. ¿Qué ejercicios físicos pueden ser aplicados para prevenir las disfunciones del suelo pélvico en las atletas del Equipo Nacional de Voleibol?

4. ¿Cuáles resultados se pueden obtener con la aplicación práctica del Programa de ejercicios físicos para la prevención de la disfunción del suelo pélvico en atletas del Equipo Nacional de Voleibol?

Tareas investigativas:

- Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la prevención de la disfunción del suelo pélvico.
- Diagnóstico del estado actual del proceso de prevención de la disfunción del suelo pélvico en las atletas de alto rendimiento de Voleibol.
- Análisis el Programa Integral de Preparación del Deportista de Voleibol.
- Selección de ejercicios para prevenir las lesiones de suelo pélvico en las atletas del Equipo Nacional de Voleibol.
- Validación del Programa de ejercicios físicos para la prevención de la disfunción del suelo pélvico en atletas del Equipo Nacional de Voleibol mediante el criterio de expertos.
- Análisis de los resultados de la aplicación del Programa de ejercicios físicos para la prevención de la disfunción del suelo pélvico en atletas del Equipo Nacional de Voleibol

Las tareas investigativas precisadas fueron corroboradas mediante la utilización de **métodos y técnicas** que a continuación se destacan:

Teóricos: **Empíricos:**

Analítico- Sintético Análisis documental

Hipotético- Deductivo Encuesta

Sistémico Estructural FuncionalEntrevista

Observación

Pre-experimento

Conclusiones:

Las mujeres en edad fértil carecen de conciencia de la musculatura del suelo pélvico, por ende,la necesidad de potenciar la condición física músculo-esquelética de este grupo

muscular como prevención de disfunciones y discapacidades que puedan hacer peligrar su estado de salud en general, asociados al embarazo y parto.

Se evidenció el desconocimiento que tienen tanto entrenadores como médicos y fisioterapeutas sobre la musculatura del suelo pélvico.

Elaboración de un programa de ejercicios físicosque incluyan la preparación de este grupo muscular dentro de la preparación del deportista.

Referencias Bibliográficas

1 Comportamiento del Riesgo Reproductivo Preconcepcional. (s.f.) Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos105/comportamiento-del-riesgoreproductivo-preconcepcional/comportamiento-del-riesgoreproductivo-preconcepcional.shtml

2Obregón Y, Luisa E, Saunero O, Arturo F. (2009) Disfunción del piso pélvico: epidemiología. Rev Obstet Ginecol Venez [revista en la Internet]. 69(3):172-178.

3 Morrill M, Lukacz ES, Lawrence JM, Nager CW, Contreras R, Luber KM.(2007) Seeking healthcare for pelvis floor disorders: a population-based study. Am J Obstet Gynecol.;197: 1-6.

4 Kegel AH (1948). Progresive resistance exercise in the functional restoration of perinealmuscle.Am J Obstet Gynecol 1948; 56: 238-248

5 Flores C, Pizarro J. (2012) Calidad de vida en mujeres con alteraciones del piso pélvico: revisión de la literatura. REV CHIL OBSTET GINECOL [revista en la Internet]. [citado 2015 Mar 20]; 77(3):75-182.

6 VI Reunión Nacional sobre patología del Suelo Pélvico. Madrid, 6-8 octubre2010. (acceso08/07/2014).

7 Lineamientos de la política económica y social disponible en http://www.cubadebate.cu/especiales/2016/09/13/vea-el-texto-integrode-la-actualizacion-de-los-lineamientos-para-el-periodo-2016-2021pdf/#

8 Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Unión de Naciones Unidas (ONU).

9 Dictamen de la Comisión de Salud y Deporte sobre el informe de rendición de cuentadel Ministerio de Salud Pública a la Asamblea Nacional del Poder Popular.Fuente:

GRANMA. Disponible en: http://www.granma.cubaweb.cu/2012/07/24/nacional/artic03.html

10 Carrillo, G. K., & Sanguineti, M. A. (2013). Anatomía del piso pélvico. Revista Médica Clínica Las Condes, 24(2), 185-189.

AFIDE 2019

Título: Programa de ejercicios físicos para la prevención de lesiones de los jugadores de tenis de mesa

Autor: Lic. Lázaro Jesús Hechevarría Tabares.

Resumen

El presente trabajo es parte de la investigación realizada con respecto al proceso de prevención de lesiones en el tenis de mesa. Se conoce que este deporte es uno de los más difíciles del mundo debido a la complejidad de sus elementos técnicos y a la velocidad con que se ejecutan sus acciones motrices, razón por la cual los practicantes de esta disciplina deportiva son vulnerables ante la aparición de lesiones de carácter músculo tendinosas. Por tal motivo el trabajo presentado tiene como objetivo diseñar un programa de ejercicios físicos orientado hacia la prevención de lesiones músculo-tendinosas en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13. En el trabajo se propone el entrenamiento de los músculos estabilizadores como factor fundamental preventivo inherente a las lesiones músculo-tendinosas. Se realizo un estudio pre-experimental de control mínimo de naturaleza cuantitativa y cualitativa donde se tomo como muestra un grupo de 6 jugadores de tenis mesa de la categoría sub 13 de la Escuela Municipal Valdés Rodríguez. Para desarrollar nuestra investigación a nivel teórico empleamos métodos como el histórico lógico, el analítico sintético y el inductivo deductivo, mientras que a nivel empírico empleamos la observación, la encuesta, la medición y el pre-experimento.

Palabras clave: prevención de lesiones, músculos estabilizadores, lesiones músculo-tendinosas, programa de ejercicios.

Abstract

The present work is part of the investigation carried out with regard to the process of prevention of lesions in the table tennis. It is known that this sport is one of the most difficult of the world due to the complexity of its technical elements and to the speed with which its motive actions are executed, reason for which the practitioners of this sport discipline are vulnerable before the appearance of lesions of character muscle tendinosas. For such a reason the presented work has as objective to design a program of physical exercises

guided toward the prevention of lesions muscle-tendinosas in the players of tennis of table of the sub category 13. In the work he/she intends the training of the muscles stabilizers like inherent preventive fundamental factor to the lesions muscle-tendinous. One carries out a pre-experimental study of minimum control of quantitative and qualitative nature where I take like sample a group of 6 players of tennis table of the sub category 13 of the Municipal School Valdés Rodriguez. To develop our investigation at theoretical level we use methods like the historical-logical, the analytic-synthetic and the inductive-deductive, while at empiric level we use the observation, the survey, the mensuration and the pre-experiment.

Introduccion

La práctica de actividad física de alto rendimiento es un proceso nocivo para el organismo de quienes la practican y para nadie es un secreto que en este tipo de poblaciones, lejos de ganar calidad de vida se produce el deterioro de la salud con el paso del tiempo. Factores como las altas exigencias físicas y competitivas, dadas por el sobreentrenamiento y la no correlación trabajo descanso influyen decisivamente en la aparición de las lesiones deportivas.

Rodríguez (2019) expone un grupo de elementos que son considerados factores de riesgo para y que condicionan la aparición de lesiones deportivas. Estos factores son:

- Condiciones ambientales (temperatura, clima, altura sobre el nivel del mar)
- sobrecargas físicas (cargas mal dosificadas, agotamiento muscular)
- Desequilibrio de la estática
- Desbalances músculos tendinosos

El tenis de mesa es uno de los deportes más difíciles del mundo y a su vez sus practicantes no están exentos de padecer de una lesión dada la complejidad de las acciones motrices propias de este deporte. Por su parte Vallejo (2010) menciona las lesiones más frecuentes que se evidencian en los jugadores de tenis de mesa donde podemos mencionar:

- Sacrolumbalgia

- Bursitis
- Codo del tenista
- Síndrome del túnel carpiano
- Fractura del estrés
- Desgarros musculares

Por otra parte, debido al gran número de incidencias de lesiones músculo tendinoso que se evidencian en este deporte nos hemos dado a la tarea de estudiar a profundidad esta problemática donde nos dirigimos hacia a base de desarrollo deportivo para desde ese nivel determinar si existe algún programa orientado hacia a prevención de las lesiones, encontrándonos con la siguiente situación problemática:

Situación problemática

A pesar de que existen planes de entrenamiento para los jugadores de tenis de mesa la categoría sub 13, no se evidencian suficientes ejercicios físicos orientados hacia la prevención de las lesiones músculos tendinosas a través del fortalecimiento de los músculos estabilizadores. De ahí nuestro problema científico:

Problema científico

¿Cómo contribuir a la prevención de las lesiones músculo tendinosas en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub-13 de la Escuela Municipal Valdés Rodríguez?

Objetivo general

Diseñar un programa de ejercicios físicos para prevenir las lesiones músculo tendinosas a través del entrenamiento de los músculos estabilizadores en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub-13.

Objetivos específicos

1. Determinar los aspectos teórico metodológico que sirven de base para la planificación del entrenamiento de los músculos estabilizadores orientados hacia la prevención de las lesiones identificadas.

2. Diagnosticar las lesiones más comunes que se presentan en el proceso de entrenamiento de los jugadores de la categoría sub-13 de la Escuela Municipal Valdés Rodríguez.

3. Validar el programa de ejercicios físicos para el entrenamiento de los músculos estabilizadores a través del criterio de especialistas.
4. Aplicar el programa de ejercicios físicos para el entrenamiento de los músculos estabilizadores en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13 de la Escuela Municipal Valdés Rodríguez.
5. Evaluar la influencia del programa de ejercicios físicos para el entrenamiento de los músculos estabilizadores en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13 de la escuela municipal Valdés Rodríguez.

Tipo de estudio

Pre experimental de control mínimo. Prospectivo de naturaleza cuantitativa y cualitativa.

Objeto de estudio

Proceso de prevención de lesiones músculo tendinosas.

Campo de Acción

Programa de ejercicios físicos para el entrenamiento de los músculos estabilizadores.

Población

10 jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13

Muestra

6 jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13.

Criterios de inclusión

- No presentar ninguna lesión en el periodo de la investigación.

- Puede haber presentado alguna lesión pero solo antes de nuestra investigación.
- Estar interesado en formar parte de la investigación.
- Comprometerse a asistir de forma sistemática a los entrenamientos de los músculos estabilizadores.

Criterios de exclusión

- Ausencias reiteradas al turno de clase.
- Presentar lesiones al comenzar la investigación o en pleno proceso de la misma.
- Incumplimiento de las orientaciones del profesor.
- Estar realizando otro entrenamiento de musculación de manera simultánea al nuestro.

Métodos de la investigación.

➢ Del nivel teórico

- Histórico lógico: sobre la búsqueda de los antecedentes del tema y problemática a investigar, se llega a su concepción teórica sobre lo más significativo del problema planteado. Para poder realizar una descripción histórica de sus antecedentes.
- Inductivo deductivo: para saber desde lo general a lo particular sobre la prevención de las lesiones, estableciendo criterios, valoraciones y conclusiones acerca de los ejercicios que permiten la profilaxis de las mismas y poder plantear la hipótesis de nuestra investigación.
- Analítico sintético: este método permitió analizar toda la documentación referente al tema de nuestra investigación para una posterior síntesis de la información que realmente es de importancia para la confección de nuestro trabajo.

➢ Del nivel empírico

- Encuesta:
- Observación

- Medición:
- Pre experimento

Hipótesis de trabajo

La aplicación de un programa de ejercicios físicos orientados al fortalecimiento de los músculos estabilizadores permite la prevención de las lesiones músculo tendinosas en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub-13 de la escuela municipal Valdés Rodríguez.

Control de variables

Variable dependiente

- Prevención de lesiones músculo tendinosas.

Variable independiente

- Programa de ejercicios físicos para prevenir las lesiones músculo tendinosas.

Variables ajenas

- Horario
- Lugar
- Implementos
- Iluminación
- Ropa y Calzado
- Implementos

Posibles resultados

1. Identificación de las lesiones músculo – tendinosas en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13.
2. Programa de ejercicios físicos para el entrenamiento de los músculos estabilizadores orientado a la prevención de las lesiones en los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13.
3. El fortalecimiento de los músculos estabilizadores de los jugadores de tenis de mesa de la categoría sub 13 de la escuela municipal Valdés

Rodríguez, lo que permite la prevención de las lesiones musculo tendinosas.

AFIDE 2019

TÍTULO: Proyecto “Nadar Para Vivir: Una alternativa para vivir mejor”

Autora: M Sc. Braisa Cruz Jiménez, braisacj@uccfd.cu

Dr. C. Bergelino Zaldívar Pérez

Dr. C. Martha Bárbara Iznaola Cuscó

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

Resumen

Ante la necesidad que tiene el ser humano tanto de prevenir como atender las diferentes enfermedades, muchos han abordados las vías para lograrlo. Con este fin surge el proyecto “Nadar para vivir”, el cual constituye una alternativa viable para cumplir con éxito este propósito, debido que el mismo presenta como herramienta metodológica un programa de natación con fines terapéuticos, que facilita la aplicación y comprensión del proceso. El proyecto está dirigido hacia la atención de personas con enfermedades no transmisibles, necesidades educativas especiales y con lesiones deportivas. Se encuentran definidos los impactos a alcanzar a partir de los resultados previstos y se exponen algunos resultados palpables, luego de su implementación en personas aquejadas por hipertensión arterial, evidenciando su aplicación de manera conclusiva y productos de los métodos científicos expuestos como inducción-deducción, revisión documental entre otros.

Palabras clave: proyecto, nadar, hipertensión arterial

Summary

Giventheneed of the human being both to prevent and treat different diseases, many have addressed the ways to achieve it. To thisend, the "Nadar para vivir" project emerged, which constitutes a viable alternative to successfully fulfill this purpose, since it presents as a methodological tool a swimming program for therapeutic purposes, which facilitates the application and understanding of the process. The project is directed towards the care of people with non communicable diseases, special education al needs and sports injuries. The impacts to be reached are defined based on the expected results and some tangible results are

shown, after their implementation in people suffering from arterial hypertension, evidencing its application conclusively and products of the scientific methods exposed as induction-deduction, review documentary among others.
Keywords: project, swim, high blood pressure

Introducción

Desde tiempos antiguos el uso de ejercicios terapéuticos ha tenido en el hombre una fuente constante de alimentación para el tratamiento de las diversas enfermedades que lo han aquejado; sin embargo el medio acuático siempre ocupó un sitio privilegiado, ya que los científicos más reconocidos comprobaron con diferentes métodos sus beneficios. Hipócrates, conocido como el padre de la ciencia incursionó y demostró cuán importante resultan. De ahí en lo adelante, con el desarrollo científico y tecnológico, la burguesía creó espacios y balnearios que cumplieran ambas funciones, recreación y terapéutica.

En la era moderna muchos han sido los métodos y programas de ejercicios creados en el medio acuático no solo para tratar enfermedades sino también para nuevas variantes deportivas sustentadas en su mayoría por la actividad cardiovascular y enfermedades que provocan limitaciones en la movilidad y amplitud articular.

En el contexto actual, el ejercicio físico sigue siendo un factor de gran importancia para la salud y el bienestar del hombre. En Cuba, tenemos como principal antecedente la creación de las Áreas Terapéuticas, trayendo consigo una mejoría en el estado de salud de la población; permitiendo así el desarrollo de programas nacionales por especialidades y el control de las enfermedades crónicas no trasmisibles por el Ministerio de Salud Pública, estableciéndose de esta manera el ejercicio físico con fines profilácticos y curativos como herramienta principal para el tratamiento y prevención.

El proyecto **“Nadar para Vivir”** pretende contribuir a complementar la praxis de las actividades físicas en el medio acuático, con fines terapéuticos y profilácticos. El impacto social esperado, tributa a la mejora de indicadores del bienestar y calidad de vida de una sensible y numerosa población aquejada de trastornos

cardiovasculares, obesidad, neurológicos, lesiones deportivas y con necesidades educativas especiales.

Impactos esperados de los resultados planificados

-El perfeccionamiento de los servicios de atención y rehabilitación a abordadas.

-Promoción y educación para la salud desde la CF y el deporte.

-Formación y Superación

En el perfeccionamiento del proceso de formación del profesional a partir:

-Del avance teórico y científico alcanzado por los profesores, especialistas y licenciados en este ámbito de las Ciencias.

-De la incorporación de estudiantes, fisiatras, especialistas y licenciados a la investigación.

-De la posibilidad de fomentar el desarrollo de investigaciones en las rehabilitación de enfermedades no transmisibles.

-Salida a cursos de postgrado, asignatura optativa.

-Trabajos de Diploma, tesis de Maestría y Doctorado.

-Proyectos extensionistas en los territorios y la UCCFD Manuel Fajardo.

-Convenios de trabajo entre las entidades participantes.

-Educación ambiental desde las áreas de aplicación del proyecto.

-Elaboración de medios para la aplicación de la rehabilitación en el medio acuático.

-Seguimiento, control y evaluación de los parámetros establecidos según enfermedad con aplicación tecnológica.

A partir del análisis realizado se determinó la situación problemáticasiguientela necesidad de complementar y enriquecer el proceso de atención a los pacientes con enfermedades cardiovasculares, factores de riesgo, obesidad, neurológicos, con necesidades educativas especiales y lesiones deportivas, desde alternativas y vías metodológicas que garanticen la salud de estos grupos sensibles de la población desde el medio acuático. Definiéndose como **problema científico** ¿Cómo integrar la natación con fines terapéuticos al proceso de rehabilitación de pacientes con enfermedades no transmisibles, necesidades educativas especiales y lesiones deportivas?

Desarrollo

La hipertensión arterial (HTA) no es sólo una enfermedad, sino que constituye un factor de riesgo establecido para muchas enfermedades de mayor letalidad, que afectan al individuo y a grandes poblaciones, y como tal es uno de los más importantes factores pronósticos de la esperanza de vida. Por este motivo su control es un punto de partida para la disminución de la morbilidad y mortalidad por diferentes afecciones tales como las enfermedades cerebrovasculares, la cardiopatía isquémica y la insuficiencia cardiaca entre otras. (Anuario Estadístico, 2016). Respecto a la hipertensión arterial en el mundo la prevalencia de esta oscila entre el 30 y el 45 % de la población general independiente de la zona geográfica o el nivel económico del país.

Según datos de la III Encuesta nacional de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no trasmisibles realizada en 2010-2011, la prevalencia de hipertensión arterial en Cuba es del 30,9% en personas de 15 años o más, lo que significa que existen 2,6 millones de personas con hipertensión arterial.

A partir del VII Congreso Mundial de Cardiología, celebrado en Tokio en 1978 y más adelante, en el II Congreso Mundial de Rehabilitación Cardiaca en Jerusalén, en 1981, se definió claramente, el concepto de rehabilitación, que está compuesto por los siguientes aspectos: entrenamiento físico, control de los factores de riesgo coronarios, terapia psicológica, tratamiento medicamentoso, terapia ocupacional-vocacional, orientación social y tratamiento dietético. En la última década del siglo anterior, la actividad de la rehabilitación experimentó cambios muy importantes para su desarrollo; entre ellos, se deben señalar la aplicación de los programas de rehabilitación de manera más inmediata y el empleo de una metodología de aplicación de los ejercicios físicos caracterizada por el incremento de la intensidad. (Wenger, 1992 y Rivas, 1996). El American College of Sports Medicine (2014), reconoce que el ejercicio es una actividad que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración durante el uso de grandes grupos musculares de forma repetitiva y rítmica. La práctica de ejercicios aeróbicos mejora todos los procesos fisiológicos, sobre todo a nivel cardiovascular, haciendo que los procesos metabólicos

necesarios para el mantenimiento de la vida se hagan con mayor eficacia y como resultado de la adaptación a las cargas de trabajo, de las que se derivan otros beneficios. El nivel óptimo de rehabilitación se establece entre el 40-50% según algunos y entre 60-70% de las cargas sub-máximas, en los pulsos de110-120 latidos por minuto en dependencia de la edad.

Actualmente se considera que mantener y promover la salud cardiovascular requiere realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada con un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Para lograr tales efectos beneficiosos, es necesario que se cumpla la intensidad de los ejercicios como factor esencial (Heywrad, 1996; Maroto, 1999; Zomeño y Marín, 2005; Martínez, Santos, Casimiro, 2009; Rivas, 2011; Rodríguez, 2011; Zarzosa, Maroto, y Arribas, 2011; Rivero y Rogés, 2013).

Otros estudios constatan el empleo de la natación preferentemente para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, déficit intelectual y lesiones del aparato osteomioarticular, ampliándose paulatinamente su espectro de influencias. (Pappas, 2001; Godoy, 2002 y Jardí, 2008). Estudios como el de Mogollón, (2005) concluye que, a partir de algunas de las propiedades del agua, tales como flotación, presión hidrostática, tensión superficial, fuerzas hidrodinámicas, fuerzas rotacionales y transferencia térmica, entre otras, son muy utilizadas en la terapia acuática destacando la última (transferencia térmica) ya que el agua es un conductor efectivo de calor.

Acerca del principio de las fuerzas hidrodinámicas, autores como Pappas, (2001), Jardí, (2001) y Mogollón, (2005) lo describen como el producto de la fricción, donde la resistencia es directamente proporcional a la velocidad. Estudios referidos por Miranda y Dule, (2011) demuestran que el medio acuático limita la movilización del organismo y que la resistencia externa que el agua ejerce sobre este al adoptar el cuerpo la posición horizontal en el agua, se proyecta hacia las extremidades inferiores, siendo poco agresiva sobre el tórax, por lo que se deduce que no afecta, en gran medida, el funcionamiento del músculo cardíaco; además, la acción de los brazos hacia adelante constituye un recurso para cortar la resistencia del agua.

Los efectos biológicos de la ejercitación en el medio acuático, generan cambios de significación a partir de las características y propiedades de esta, según plantea Armijo, (1989), Armijo y San Martín, (2006) y Arocha, (2011) tales como cambios cardiovasculares**,** efectos sobre la función respiratoria, influencia sobre la circulación, a nivel renal, músculo esquelético, del sistema nervioso periférico y central.

Procedimientos y test de aplicación

Los procedimientos utilizados con el fin de establecer las vías de atención evaluación y control de los pacientes se basan en resultados

1. Conformación de la estructura y planificación de las actividades a desarrollar dirigidas a la rehabilitación de pacientes con enfermedades no transmisibles y necesidades educativas especiales, lesiones deportivas, así como a la promoción de salud de la población en general y el acondicionamiento físico de personas supuestamente sanas.
2. Revisión de los programas existentes de cada una de las patologías atendidas desde la CFT, y otros programas destinados a la atención de los objetivos a cumplir dentro del proyecto.
3. Las entidades participantes organizarán y desarrollarán su trabajo a partir de horarios establecidos de acuerdo a los objetivos que se persigan para cada caso y el programa a aplicar.
4. El grupo multidisciplinario que interviene en el proyecto realizará el diagnóstico de las diferentes enfermedades y nivel de riesgo, además informarán las recomendaciones pertinentes a los pacientes involucrados.
5. Se realizarán pruebas funcionales (ergoespirometría), respiratorias (espirometría), así como evaluaciones psicológicas y antropométricas.

Población y muestra

La población general de estudio proceden de centros de salud como Hospital Julio Díaz, Centro Provincial de Medicina Deportiva y Escuelas y Círculos Infantiles Especiales. La muestra de investigación son pacientes con hipertensión arterial, procedentes del Hospital Julio Díaz, estratificado en cuatro grupos de trabajo.

Los **métodos** científicos aplicados fueron el **histórico lógico**, permitió conocer el

desarrollo de la hipertensión arterial como enfermedad, el proceso de atención a los pacientes que la padecen, así como las vías y medios de rehabilitación, sus contextos históricos en general y en particular.El **sistémico estructural-funcional** fue aplicado para la identificación, estructuración y determinación de las relaciones entre los contenidos de las terapias aplicadas en la rehabilitación general y en particular. El **análisis documental**, propició el estudio y análisis de la literatura especializada sobre el tema, programas y guías nacionales que rigen el proceso de atención y los propios pertenecientes a las instituciones de salud en Cuba y el mundo. Mediante el método **inductivo-deductivo** se determinaron las generalizaciones sobre los factores y grados de la hipertensión arterial, como también las diferentes alternativas de tratamientos, lo que facilitó la orientación y diseño de las actividades acuáticas.

Análisis de los resultados

El análisis de los resultados se basa en la aplicación de un programa de natación con fines terapéuticos dirigidos a personas con hipertensión arterial, en un primer momento de atención.

La presión arterial diastólica fue analizada en ambos momentos del test de ergometría. En el caso del primer grupo, se registró una diferencia de 5 mm Hg entre la primera y la segunda medición, al disminuir los valores de este indicador desde 81 a 76 mm Hg.

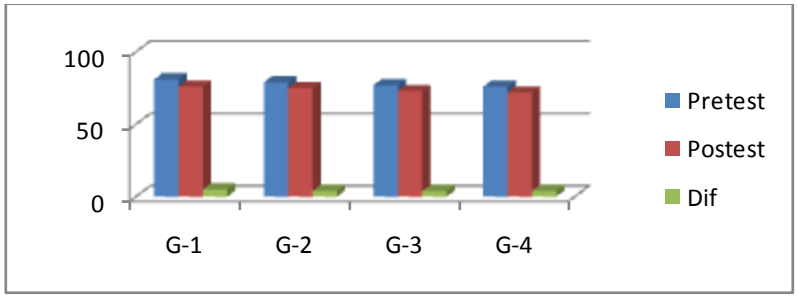
Al valorar el comportamiento de este indicador en el segundo grupo, este presentó valores entre 79 mm Hg en la primera prueba y 74 mm Hg en la segunda medición, lo que significa una reducción media de 5 mm Hg, en la valoración posterior a la aplicación del programa que se propone.

Relacionado con el tercer grupo, el registro de los valores de este indicador muestran un resultado favorable a la segunda medición, realizada en la semana 12, luego de la aplicación del programa que se propone, que se expresa en una disminución de 4 mmHg en tanto baja de 77 mmHg en el pretest a 73 mmHg en postest.Al abordar el análisis del cuarto grupo se aprecia, también, una disminución de 4 mm Hg, entre los resultados de la primera y segunda pruebas. En el momento de la realización del pretest se registró una media de 76 mm Hg en

tanto que, al realizar el postest, se constató un valor medio de 72 mm Hg.

Como promedio de los cuatro subgrupos, en la primera medición se identificó un valor de 78 mm Hg y al realizar la segunda medición, después de la aplicación del programa que se propone, el valor del indicador de la presión diastólica alcanzó una media de 74 mm Hg. De manera general el indicador mostró resultados estadísticos poco significativos igual a (p≤0,059), según los rangos de Wilcoxon aplicado por no presentar distribución normal; con resultados promedios alcanzados en el pretest de 82 mm Hg y 74 mm Hg.

Gráfico 1. Comportamiento de la presión arterial diastólica



En cuanto al indicador **presión arterial sistólica**, se comportó en el primer grupo con promedios de 163 mm Hg en el test inicial y 156 mm Hg en el segundo test, observándose una disminución de 7 mm Hg. El grupo II alcanzó valores entre 158 y 145 mm Hg en los momentos medidos, con diferencia entre sus resultados de 13 mm Hg.

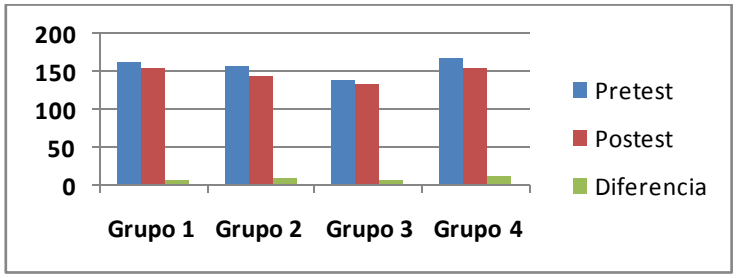
Concerniente al grupo III las diferencias entre las presiones arteriales medidas en el test de inicio y final fueron entre 140 y 134 mm Hg para una diferencias de 6 mm Hg, la cual se recoge como el menor valor entre todos los grupos.

El subgrupo IV alcanzó un registro promedio de 168 mm Hg respecto al pretest y redujo este valor en el postest a 154 mm Hg, para una disminución favorable de 14 mm Hg, se registra como el de mayor valor disminuido respecto a los subgrupos restantesen cuanto a las diferencias registradas. En relación a este indicador, el valor promedio general alcanzado por los 16 pacientes fue de 157mm Hg en la prueba de inicio y 150 mm Hg la final con una disminución de 7 mm Hg en los valores de presión arterial sistólica.

De forma general la tensión arterial sistólica presenta diferencias muy significativas estadísticamente en sus valores al alcanzar resultados de p≤0,012;

desde el punto de vista clínico los valores alcanzados refieren una respuesta tensional normal al ejercicio.

Gráfico 1. Comportamiento de la presión arterial sistólica



Conclusiones

1. El proyecto “Nadar para vivir” define entre sus aspectos esenciales la atención diferenciada a pacientes con enfermedades no transmisibles, con necesidades educativas especiales y lesiones deportivas mediante un programa de natación con fines terapéuticos.
2. Fueron definidos un total de 12 impactos esperados a partir de los resultados planificados durante el proceso de aplicación del proyecto.
3. La aplicación del programa de natación con fines terapéuticos permitió constatar la mejoría de los pacientes con hipertensión arterial del Centro Nacional de Rehabilitación “Julio Díaz González, lo que se reflejó en los resultados de los diversos indicadores seleccionados para la valoración práctica de la propuesta que evidencian mejoras muy significativas en el momento del postest con relación a los registros del pretest.

Bibliografía

1. Anuario estadístico. Registros sanitarios. Mortalidad por enfermedades del corazón según causa. 2015-2016. Ministerio de Salud Pública. Dirección de registros médicos y salud, 2016, p. 69-71.
2. Armijo, M. Curas balnearias y Climáticas. Madrid: Complutense, 1989.
3. Armijo, M., San Martín, J. Curas balnearias y Climáticas. Talasoterapia y Helio Terapia. Madrid: Complutense. 1994.
4. Arocha, R. “Actividades físicas acuáticas para contribuir a mejorar la salud en el adulto mayor del Consejo Popular Lotería Municipio Cotorro”. Director:

Antonio Eduardo Becali Garrido. Tesis de Maestría. UCCFD Manuel Fajardo", La Habana. 2011.

5. Godoy, C. “Programa de actividades acuáticas para la salud”. Revista Digital Buenos Aires Efdeportes.com. 2002, vol8, 45.
6. Heyward, H. Evaluación y prescripción del ejercicio físico. Barcelona: Paidotribo. 1996.
7. Jardí, C. Jugar en el agua. Actividades acuáticas infantiles. Barcelona: Editorial Paidotribo. 2001.
8. Maroto, J., y De Pablo, C. Rehabilitación Cardiovascular (1ª ed.). Madrid: Editorial Panamericana. 2011.
9. Mogollón, Á. “Principios de terapia acuática”. Revista ASCOFI. 2005, vol 50.
10. Pappas, M. Actividades acuáticas. Ejercicios de tonificación, cardiovasculares y de rehabilitación (1ra ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo. 2001.
11. Rivas, E. “El físico ejercicio en la prevención y la rehabilitación cardiovascular”. RevEspCardiol. 2011, 11, p. 18-22.
12. Rivas, E. “Nuevos aportes de la rehabilitación cardíaca al manejo de pacientes con enfermedad coronaria”. Mapfre Medicina. 1996, 7,1, p. 100-107.
13. Rivero, M., y Rogés, R. Rehabilitación cardiovascular: Editorial Médica Panamericana. 2013.
14. Rodríguez, J. “Programa de actividades físicas terapéuticas para pacientes con cardiopatía isquémica crónica de la Urbanización Alberto Ravell”. Director: Antonio Eduardo Becali Garrido. Tesis de Maestría, Venezuela. 2011.
15. San Martín, J. Balneocinesiterapia. Tratamientos rehabilitadores en piscinas. Técnicas y tecnologías en hidrología: Editorial Paidotribo. 2006.
16. Zarzosa, C., Maroto, J., y Arribas, J. “Prevención y rehabilitación de la enfermedad cardiovascular. Papel de la asistencia primaria”. RevEspCardiol. 2011, vol 11, p. 9-23.
17. Zomeño, T., y Marín de Oliveira, L. (2005). “Evaluación de la condición cardiovascular acuática en personas mayores que acuden a un programa de gimnasia acuática”. En: Actas del II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas, (Murcia sept 2005), [No.05/37534], ISBN:84-608-0313-9

AFIDE 2019

VIII CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE AFIDE 2019

Titulo: *Proyecto "Retos* contemporáneos de la Cultura Física y Terapéutica*"*

Autor(es): MS.c Arbenis Ruiz Lores. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba. arbenis@cug.co.cu

Dr. C. Ana Gertrudis Palcios Aldana. Profesor Asistente Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba. anagp@cug.co.cu

Resumen

El proyecto responde a una necesidad nacional contextualizada a prioridades locales, beneficiará a personas portadoras o no de: enfermedades crónicas no transmisibles, nerviosas, alteraciones del sistema osteomioarticular (SOMA); además de adicciones al uso de drogas y alteraciones de la conducta que puedan ser tratadas mediante la Cultura Física Terapéutica. Sostiene la intención de reducir el consumo de fármacos y la agudización de los padecimientos, así como la aparición de enfermedades asociadas, contribuyendo a la economía personal y del país, propicia la interacción entre las personas en las comunidades sin distinción de razas, clases sociales, sexo, limitaciones físicas o alteraciones en el estado de salud, mediante un bien común representado por la Cultura Física. Facilita el uso de los medios y recursos naturales para la práctica de actividades físico-terapeúticas. Cuenta con el personal preparado tanto para dirigir la actividad física terapéutica, como para la capacitación y superación de los profesionales que llevan a cabo los programas del INDER y el MINED. En esencia se encamina a resolver insuficiencias manifiestas en la comunidad, relacionadas específicamente con la labor de los combinados deportivos y los modos de actuación de los profesionales de la Cultura Física.

Palabras claves: Cultura Física Terapéutica, enfermedades

Summary

The project responds to a national need contextualized to local priorities, will benefit people with or without: chronic, noncommunicable, nervous diseases,

alterations of the osteomyoarticular system (SOMA); in addition to addictions to the use of drugs and alterations of behavior that can be treated through the Physical Therapeutic Culture. It maintains the intention to reduce the consumption of drugs and the worsening of the ailments, as well as the appearance of associated diseases, contributing to the personal and national economy, fosters the interaction between people in the communities without distinction of races, social classes, sex, physical limitations or alterations in the state of health, through a common good represented by Physical Culture. It facilitates the use of natural means and resources for the practice of physical-therapeutic activities. It has staff prepared both to direct the therapeutic physical activity, as well as for the training and improvement of the professionals who carry out the INDER and MINED programs. In essence, it is aimed at resolving manifest inadequacies in the community, specifically related to the work of sports teams and the modes of action of Physical Culture professionals.
Keywords: Physical Culture, Therapeutics, diseases

Introducción

Desde el siglo XX se han realizado innumerables esfuerzos para prevenir las enfermedades derivadas de los diferentes estilos de vida y condiciones insalubres en las ciudades, apreciándose una visión higiénica con sentido preventivo y paliativo de las enfermedades en las comunidades y en el marco laboral. Luego el blanco de mira lo ha significado la prevención de enfermedades modernas, especialmente las cardiovasculares, el cáncer y la corrección de malformaciones posturales debido a condiciones de vida en la sociedad industrial y urbana, apareciendo las primeras investigaciones en los inicios del siglo XXI. En este período de tiempo se han realizado múltiples investigaciones relacionadas con la prevención de la salud y en el perfeccionamiento de la acción terapéutica de los ejercicios físicos tanto en el ámbito nacional como internacional, defendiéndose tesis doctorales, de maestrías, trabajos de diploma, tesinas de diplomados, así como la participación en eventos científicos.

Hay que destacar los trabajos presentados en las ediciones de la maestría en Cultura Física Terapéutica, la maestría de Actividad Física en la Comunidad, que de forma general persiguen la prevención y la mantención de la salud

humana, llevando a cabo disimiles campañas con la finalidad de evitar malos hábitos higiénicos, estéticos y alimenticios. Asimismo, los objetivos perseguidos por proyectos de investigación en la provincia de Santiago de Cuba que han precedido al presente, principalmente los relacionados con la actividad física terapéutica como es el caso del proyecto Apolo, el proyecto CULFIT ALBA-CARIBE, CULFISCOM, Sueños de amor (lucha contra el VIH/SIDA) y ARAFVIDA, entre otros que de forma general se vinculan con la actividad terapéutica dónde aparecieron importantes aportes en materia de rehabilitación física. En tanto, se aprecia que en algunos casos están dirigidos a patologías específicas y en otros casos carecen de la acción coordinada entre los diferentes factores encargados de esta importante labor en las comunidades e instituciones como es el caso de la relación entre el médico de la familia, el especialista en Cultura Física, fisioterapeuta, psicólogo, dietista, y el resto de los factores de la comunidad.

El presente proyecto perfila a la atención de la diversidad, donde se integran el personal de educación, los especialistas de los centros de estudios universitarios de la Universidad de Guantánamo, personal de salud pública, del INDER, del ministerio del turismo, del sector cuentapropista, así como todas aquellas personas y organizaciones que en sentido general dirigen sus esfuerzos a eliminar o minimizar las enfermedades que afectan a la sociedad en la actualidad y en especial las más frecuentes en la provincia de Guantánamo.

El proyecto que se presenta responde a una necesidad nacional contextualizada a prioridades locales por su campo de actuación, se beneficiarán todas las personas portadoras o no de: enfermedades crónicas no transmisibles, nerviosas, alteraciones del sistema osteomioarticular (SOMA), adultos mayores, embarazadas niños y jóvenes además de adicciones al uso de drogas y alteraciones de la conducta que puedan ser tratadas mediante la cultura física terapéutica. Se considera que el proyecto es factible en el orden económico ya que una de sus intenciones es reducir el consumo de fármacos y la agudización de los padecimientos, así como la aparición de enfermedades asociadas, contribuyendo a la economía personal y del país, en lo social se logra la interacción de todas las personas en las comunidades sin distinción de razas, clases sociales, sexo, limitaciones físicas, alteración en el estado de

salud, lográndose la interacción social mediante un bien común representado por la Cultura física. En lo ambiental utiliza los medios y recursos naturales para la práctica de actividades físico-recreativas y educativas, sin agredir el equilibrio del medio ambiente. Sus objetivos y metas son adecuados, se adscriben a la racionalidad de recursos materiales y financieros, además cuenta con el personal preparado tanto para dirigir la actividad física terapéutica como para la capacitación y superación de los profesionales que llevan a cabo los programas del INDER y el MINED vinculados con la Cultura Física Terapéutica.

Materiales y métodos

Métodos Teóricos: Análisis-Síntesis, Histórico-Lógico y Sistémico-Estructural-Funcional.

Métodos Empíricos: Observación y Análisis Documental.

Como método estadístico se perfila el cálculo porcentual.

Método de criterio de especialistas y usuarios.

Método Holístico configuracional como base del trabajo y experiencia en los diferentes contextos de actuación

Desarrollo

Metodología para la implementación del proyecto

Primera etapa: levantamiento de la información primaria

-Diagnóstico general.

-Envío de cartas de intención a las instituciones participantes y de apoyo.

-Análisis de precios y equipamiento para el centro de rehabilitación patológica.

2da etapa: implementación y validación tecnológica

-Elevar la cultura general integral sobre las terapias para la rehabilitación patológica y el accionar terapéutico de la actividad física organizada ante las diferentes alteraciones del estado de salud.

-Mejoramiento al equipamiento del centro de rehabilitación patológica para el desarrollo de las actividades físico-terapéuticas.

3ra etapa: introducción gradual de los resultados

-Disminuir el tiempo de recuperación de los beneficiarios atendidos.

-Alcanzar un equilibrio en el estado de salud de los beneficiarios atendidos, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida.

-Socializar la experiencia

-Evaluación del impacto del centro de rehabilitación patológica.

Principales actividades

Elaboración de las cartas de intensión y de los convenios con los centros participantes en el proyecto

-Firmas de los convenios de colaboración con las diferentes entidades que participaran como unidades docentes

Consulta con especialistas del área de economía y planificación.

-Despliegue de todo el proceso cultural en las comunidades, aledañas al centro, e instituciones beneficiarias. Charlas culturales a través de los medios de difusión masiva referente a la organización, planificación y divulgación de las ofertas y servicios.

Impartir cursos de postgrado vinculados con los programas y actualización de los procederes en personas con alguna patología tratable desde la CF y T

Aplicar tratamiento interdisciplinar a las diferentes patologías tratadas.

Realizar adecuaciones a los modelos y programas para mayor efectividad

-Actualización del diagnóstico de la evolución de los beneficiarios, teniendo en cuenta la patología o limitación que presenta.

Establecimiento de diferentes horarios de servicios según

Patologías, grupos etéreos o discapacidad.

-Rehabilitación e instrucción física educativa de los beneficiarios. Desarrollo de investigaciones científicas. Sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos. Desarrollar consultas por el equipo técnico de salud integrado para garantizar el seguimiento. Evaluar el impacto del proceso de rehabilitación.

Contribuir al mejoramiento de la formación de los profesionales antes mencionados

Indicadores verificables

Confirmación de las entidades involucradas mediante evidencias documentales

-Contar con más del 50 % la bibliografía actualizada según el estado del arte en los últimos 10 años.

-Diagnóstico de campo en cuanto al estado actual de las enfermedades más frecuentes en la provincia. Sistema de evaluación que cumpla con los estándares y requerimientos técnico- metodológicos.

-Equipar el centro de rehabilitación patológica con la instalación de los recursos y medios adecuados a los programas que se aplican:

Evaluaciones del sistema respiratorio, amplitud articular, mediciones antropométricas. Sistema cardiovascular.

Para la corrección de la marcha, talasoterapia, quiropráctica entre otras

Si son efectiva las adecuaciones, comparar con resultados anteriores.

-Si los diferentes tratamientos son necesarios a la patología tratada.

-Frecuencia de participación de los beneficiarios.

-Frecuencia de ocurrencia de crisis o de beneficiarios.

-Criterio del médico de la familia, familias y comunidad de la evolución de los beneficiarios.

-Agravamiento del estado

-Extender la experiencia a otras áreas.

-Presentar al menos 3 trabajos en eventos por año. Monitorear el estado de salud de los beneficiarios.

Conclusiones

Desde el proyecto se pretende elevar la calidad de vida de las personas de la comunidad, así como su participación activa en los programas de salud del proyecto y otras entidades encargadas según corresponda, en actividades físicas sistemática y que puedan contribuir de una forma u otra al desarrollo de la sociedad. Construcción de espacios especializados para la actividad de rehabilitación corrección y compensación desde la Cultura Física y terapéutica garantizando una cultura terapéutica, a través de las diferentes modalidades de superación profesional y los servicios académicos; asimismo contribuye a disminuir conductas de riesgo en nuestra sociedad, además de la reducción del consumo de fármacos por parte de las personas que se atiendan mediante estos programas

También se promueven investigaciones como culminación en defensas de tesis doctorales, de maestrías, trabajos de diplomados, cursos de postgrados, y

cursos optativos. Resultados que se divulgaran a través de publicaciones de artículos científicos.

Recomendaciones

1- Extender las acciones del proyecto a otros contextos en correspondencia con las necesidades de la comunidad

Bibliografía

Abarca-Sos, A., Bois, J. E., Zaragoza, J., Generelo, E. y Julián, J. A. (2013). Ecological correlates of physical activity in youth: Importance of parents, friends, physical education teachers and geographical localization. International Journal of Sport Psychology, 44, 215-233.

Bermúdez Sarguera, R. y M. rodríguez rebustillo (1996). Teoría y metodología del aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana

Blanco Pérez, A y S. Recarey Fernández (1999). Acerca del rol profesional del maestro. Material impreso. ISPEJV. Facultad Ciencias de la Educación. La Habana.

Blanco Pérez, A. (1999). Introducción a la Sociología de la Educación. Editorial Pueblo y Educación.

Cañizares Hernández, M. (2008) La psicología en la actividad física. Su aplicación en la Educación Física, recreación, deporte y rehabilitación. Deportes.

Colectivo de autores (2006) Ejercicios Físicos y rehabilitación. Tomo I. La Habana. Editorial Deportes..

Fuente wehttp://www.ecured.cu/Cultura_F%C3%ADsica_Terap%C3%A9utica http://tesis.repo.sld.cu/188/1/_Mor%C3%A9_Chang.pdf http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/textos/CULTURA%20FISICA%20TERAPEUTICA/CULTURA%20FISICA%20TERAPEUTICA.PDF http://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2015/rmq152k.pdf

AFIDE 2019

TÍTULO: PROYECTO "SALTAR EN AZUL"

Autores: Lic. Yanaisis Martínez Díaz,gabriel09@inder.cu

M.Sc.Braisa CruzJiménez

Lic. Anisleidy Abreu Arranz

M.Sc. Leonid Torres Gómez

M.Sc. Salvador Serer Ferrer

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba

Resumen:

El color azul representa al autismo por el mar, sus intensidades, su movimiento y tonalidades tienen grandes similitudes con los cambios de conducta de las personas con este trastorno de ahí que se identifique al padecimiento con el color azul y el proyecto se titule "Saltar en azul" vinculando a la gimnasia artística como actividad física fundamental.El objetivo principal del presente trabajo es implementar un programa de ejercicios físicos que tributen a mejorar las áreas del desarrollo afectadas en niños autistas a través de los elementos básicos de la gimnasia artística y actividades lúdicas variadas en la UCCFD "Manuel Fajardo". Para la realización se realizó una revisión y análisis de documentos sobre el Autismo, que sustentan teóricamente la propuesta. Para la elaboración del programa se tuvieron en cuenta las indicaciones y orientaciones brindadas por los psiquiatras de las escuelas de autismo de La Habana, los especialistas en autismo del proyecto de Caritas Habana "Creciendo desde adentro" y profesores de Gimnasia Artística del departamento TMAC de la UCCFD "Manuel Fajardo". Se realizó el diagnóstico inicial a través del inventario del espectro autista (IDEA)que permitió conocer la situación real en cada una de las dimensiones afectadas en cada niño y definir su necesidad, según los indicadores propuestos por Dr. Joanna Dalldorfen para evaluar las terapias no tradicionales en el autismo.Los ejercicios físicos se ejecutan con la cooperación activa de los padres por la necesidad de generar y ganar la confianza durante la

primera etapa antes de separarlos de los mismos debido a las características de este trastorno.
Palabras claves: autismo, gimnasia artística, ejercicio físico.

Summary:

The blue color represents autism by the sea, its intensities, its movement and its tonalities have great similarities with the behavioral changes of people with this disorder, hence the condition is identified with the blue color and the project is entitled "Jump in blue "linking artistic gymnastics as a fundamental physical activity. The main objective of this work is to implement a program of physical exercises that pay tribute to improving the areas of development affected in autistic children through the basic elements of artistic gymnastics and recreational activities varied in the UCCFD "Manuel Fajardo". For the realization a revision and analysis of documents on the Autism was carried out, that theoretically support the proposal. For the elaboration of the program the indications and orientations offered by the psychiatrists of the schools of autism of Havana, the specialists in autism of the project of Caritas Havana "Growing from within" and professors of Artistic Gymnastics of the department TMAC of the UCCFD "Manuel Fajardo". The initial diagnosis was made through the autism spectrum inventory (IDEA), which allowed to know the real situation in each one of the affected dimensions in each child and to define its need, according to the indicators proposed by Dr. Joanna Dalldorfen to evaluate the therapies not traditional exercises in autism. The physical exercises are executed with the active cooperation of parents for the need to generate and gain confidence during the first stage before separating them due to the characteristics of this disorder.
Keywords: autism, artistic gymnastics, physical exercise.

Introducción:

AUTISMO proveniente del vocablo autos = limitación a sí mismo.¿QUÉ ES EL AUTISMO?

El comienzo de este síndrome comienza habitualmente en la infancia, algunas veces desde el nacimiento, pero se hace evidente durante los primeros tres años de vida. **neurositio.com** 1999-2000.La asociación americana en el 2000 define que autismo es: un trastorno del desarrollo neurológico que se define por un déficit de la reciprocidad y comunicación social y por conductas repetitivas y restringidas inusuales. Por lo que se define como el trastorno del desarrollo más severo.

A pesar de que el termino autismo fue mencionado por primera vez en los años 40, hoy en día se desconocen sus causas, su etiología, su prevención o un tratamiento efectivo que pueda ayudar en el desarrollo de estos seres humanos.

Investigaciones recientes han logrado concentrar el problema en la trasmisión eléctrica de sinapsis a sinapsis de las neuronas en el cerebro. El problema está en que no falla en el mismo lugar en todos los individuos por lo que se corrobora la clasificación como espectro porque según el fallo es las características en el sujeto con autismo.

Para el tratamiento del autismo existen muchas variantes como el método ABA, el TEACH, el TOMATIS, el tratamiento biológico, el tratamiento médico y el tratamiento psicopedagógico.Estos dos últimos son los utilizados en las escuelas de autismo del país y en muchos casos han tenido efecto positivo sobre los autistas pero en ocasiones se observan efectos negativos.

Concretamente hoy día solo se cuenta con las guías de buenas prácticas, pero que para algunos es perjudicial debido a que no es un trastorno donde permanece el mismo problema en cada sujeto.En la actualidad existe un incremento de niños que sufren de trastornos del espectro autista, por lo que se requieren más espacios para terapias que contribuyan a mejorar las áreas afectadas en su desarrollo.

Objetivo:

Mejorar las áreas del desarrollo afectadas en niños autistas a través de los elementos básicos de la gimnasia artística.

Desarrollo:

El psiquiatra austriaco Leo Kanner, pionero en la investigación del autismo infantil conocido entonces como “Autismo precoz” realiza su primera publicación en 1943 titulada: “Los trastornos autistas del contacto afectivo” en la que describía los rasgos característicos del trastorno infantil.

En su segunda publicación en 1944 abandona el término que califica a este trastorno como “una perturbación del contacto afectivo” aunque insiste en la peculiar naturaleza de los padres de estos niños.

Posteriormente (1944) el pediatra alemán Hans Asperger aplicó el término de autismo a niños con problemas de integración social, que desarrollaban obsesiones extrañas y a la vez hablaban sin dificultad y parecían bastante inteligentes.No fue hasta el año 1964 cuando bajo investigaciones hechas por el Dr. Rimland quien tenía un hijo autista se puso un freno a las acusaciones que acometían constantemente a los padres de que ellos eran los culpables de la discapacidad de sus hijos.Finalmente para que una persona sea diagnosticada con TEA según Simón Barón y Patrick Bolton, debe presentarse un retraso en el desarrollo del niño en las siguientes tres áreas:

1. Las relaciones sociales y el desarrollo social del niño son anormales.(socialización)
2. El niño no logra establecer una comunicación normal. (lenguaje)
3. Los intereses y actividades del niño son limitados y repetitivos en lugar de ser flexibles e imaginativos.(conducta)

Por lo que encontramos que al ser un espectro cada individuo es diferente, pero existen comportamientos que constituyen posibles señales de aviso para el autismo y características como:

- No responde a su nombre, no puede explicar lo que quiere, no sigue instrucciones, parece preferir jugar solo.
- Está retrasado en el habla o sus habilidades de lenguaje se desarrollan lentamente, a veces parece sordo.
- No señala o no sabe despedirse con la mano, decía algunas palabras o balbuceaba pero ahora no, le dan pataletas intensas o violentas.

- Tiene patrones raros de movimiento, es demasiado activo, poco cooperativo o da mucha oposición, no sabe cómo entretenerse con juguetes.
- No sonríe cuando alguien le sonríe, tiene dificultad en hacer contacto visual.

● Se “traba” con alguna tarea, repitiéndola una y otra vez sin poder seguir a otras cosas, trae cosas sólo para el mismo.

● Es muy independiente para su edad, hace cosas “temprano” en comparación con otros niños, parece estar en su “propio mundo”

● Se desconecta de los demás, no está interesado en otros niños, camina en la punta de los pies.

● Muestra un apego exagerado a juguetes, objetos o itinerarios (por ejemplo, siempre está agarrando una cuerda o tiene que ponerse las medias antes que los pantalones.

- Pasa mucho tiempo alineando las cosas o poniéndolas en cierto orden.

Esta diversidad en cuanto a la sintomatología presentada en cada niño dificulta los espacios terapéuticos para lograr su inclusión en el mundo que los rodea de una manera funcional.

Debido a las características tan acentuadas de este trastorno lo primero que se debe lograr es su atención, para después lograr la comprensión, luego la aparición del lenguaje comprensivo y expresivo lo que los llevaría a situarlos de una manera funcional en el mundo que los rodea.Para lograr su atención hay que motivar sin forzar al niño lo que requiere de un ambiente jovial sin frustraciones porque cuando se frustran tienden a encerrarse en sí mismos y no admiten nuevamente la misma actividad.

Después de haber estudiado el trastorno y observado la motivación de un niño autista por los elementos acrobáticos gimnásticos, se trazó un plan de crear una variación para incluir a niños autistas en el aprendizaje de los elementos básicos de la gimnasia artística y con esto lograr la mejora de los mismos.El último elemento incluido fue el juego ya que es un medio universal para lograr la motivación en actividades poco interesantes para los niños.

El proyecto Creciendo desde Adentro de Caritas Habana dirigido por la MSc. Amine Parlam afirma que los niños no necesitan que nadie les explique la

importancia y la necesidad de jugar, la llevan dentro de ellos. El tiempo para jugar es tiempo para aprender. Jugando, el niño siente la imperiosa necesidad de tener compañía, porque el juego lleva consigo el espíritu de la sociabilidad.

Para ser verdaderamente educativo, el juego debe ser variado y ofrecer problemas a resolver progresivamente más difíciles y más interesantes. En el juego, se debe convertir a los niños en protagonistas de una acción heroica creada a medida de su imaginación maravillosa.Para educar jugando, hemos de ser capaces de hacer propiedad e idea de los pequeños cualquier iniciativa u orientación que les queremos dar, como si la idea hubiera surgido de ellos. Sus instintos les encantan. El juego le permite al pensamiento acciones espontáneas y eficaces para enriquecer las estructuras que posee y hallar nuevos caminos, nuevas estructuras, nuevas preguntas.

Un niño que necesita conocer el mundo desde sus posibilidades, y un docente que necesita conocer al niño, tiene en el juego un espacio que permite actos conjuntos, integradores. Este espacio favorece, además, la vivencia y la reflexión.

El juego ocupa, dentro de los medios de expresión de los niños, un lugar privilegiado. No se puede considerar so. Es, más que nada, un aprendizaje para la vida adulta. El mundo de los juegos tiene una gran amplitud, existiendo en cantidad inagotable. Por lo que en el proyecto Saltar en azul se utilizan los elementos básicos de la gimnasia artística en forma de juego para primero lograr la motivación y el interés de los niños por los ejercicios, y después actuar sobre las áreas del desarrollo afectadas por el trastorno.

Para resolver el problema de la motivación se estructuraron las sesiones en forma de un juego permanente, aunque toda la sesión estaba planificada con un fin físico y terapéutico, pero para ellos solo iban a jugar y pasarla bien.

Para lograr la atención por parte de los niños la primera etapa duro dos meses se les brindo una batería de ejercicios sin ningún tipo de rigor, solo se buscaba que ellos estuvieran felices durante las sesiones y que quisieran regresar.

Después de terminado este periodo y de haber ganado la confianza de los niños, que en un inicio se reusaban en algunos casos a interactuar con los profesores, se pasó a realizar el inventario del espectro autista.

Este instrumento evaluativo es el que se utiliza en las escuelas de autismo para saber con exactitud el deterioro de las áreas del desarrollo en los niños. Se utiliza este instrumento bajo la supervisión de las psiquiatras Lic. LeyanisRamospsiquiatra de la Escuela de Autismo Dora Alonso y de MSc. Mabel WhilbyPsiquiatra de la Escuela de Autismo Cheche Alfonso, ambas pertenecientes al Hospital Pediátrico de Cerro que fungen como las psiquiatras especialistas del proyecto. Este instrumento arrojó con exactitud las áreas en las que se tenía que incidir con más hincapié en cada niño.

Otro aspecto a tener en cuenta en la confección del programa fue una entrevista realizada a los padres estructurada por las psiquiatras del proyecto y realizada por dos alumnas estudiantes pertenecientes al proyecto.En la misma se les pregunto a los padres que expectativas tenían del proyecto en cuanto a la mejora de sus hijos y a sus aspiraciones como padres. Después de recopilados estos datos se comenzó a la confección del programa de ejercicios que con la colaboración de los especialistas del proyecto Creciendo desde Adentro de Caritas Habana ya que ellos tienen una vasta experiencia en el manejo de personas con autismo.

El programa de ejercicios consta fundamentalmente del trabajo en los diferentes eventos de la gimnasia Artística como son ejercicios a manos libres, caballo con arzones,anillas,caballo de salto, barras paralelas,barras asimétricas y viga de equilibrio,así como la utilización de implementos auxiliares,mini trampolín, cuña,colchonetas, dados,soga y pelotas pequeñas y de Pilates.

Es importante en esta propuesta las Habidades Motrices Básicas sobre todo reforzarlas así como mejorar las capacidades coordinativas y condicionales.

A continuación, se presenta la propuesta de ejercicios en esta 1ra etapa la cual debe ir cambiando paulatinamente en dependencia de las progresiones que se logren, donde las experiencias adquiridas de la puesta en práctica de la propuesta que van a ir determinando los aciertos y desaciertos en cuanto a los ejercicios propuestos y de la metodología usada para los mismos

Propuesta de ejercicios.

- Caminar: al frente con diferentes posiciones de brazos, caminar lateral con diferentes posiciones de brazos, caminar atrás con diferentes posiciones de

brazos, caminar con cambios de direcciones y caminar con ritmos de palmadas y sonidos.

- Carreras: las carreras, en estos momentos la utilizamos al final de la la parte principal de la clase, para el mejorar la resistencia aerobia entre 6 y 8 minutos, la cual la realizan en pareja juntos con sus padres, para esta tarea se precisa la colaboración conjunta

En unas de sus variantes se ponen obstáculos, porque se precisa de cambios en la actividad de forma continua.

- Saltos: saltos en el lugar y sus variantes.

Hemos podido apreciar dos variantes de impacto en los saltos.

1. Comenzamos con saltos continuos en el mini trampolín con ayuda.
2. Posteriormente pero sin ayuda.
3. Colocamos una soga la cual deberían sobre pasar.

Inicialmente nos pareció una tarea difícil, pero parte de los niños logró vencerla.

4. También utilizamos variantes como saltar con una pelota de pilates lanzarla y después saltar.

La otra variante de salto, es sentado arriba de la pelota de Pilates y saltar con ambas piernas de forma libre en cualquier dirección.

- Lanzamientos: lanzamientos con pequeñas de forma libre sin exigencia en la técnica, lanzamientos de Pilates en pareja con sus padres.
- Patear o golpear: patear o golpear con los pies o las manos.
- Empujar: empujar dados a una distancia de 4 mts en ida vuelta.
- Superación de obstáculos: superar obstáculos pequeños, superar uno o dos caballos de saltos de forma transversal con ayuda, y en las barras paralelas subir al apoyo con ayuda.
- Escalamientos: escalar hasta el último peldaño de las espalderas con ayuda, escalar hasta el último peldaño de las espalderas con ayuda y desplazarse. lateral descendiendo por otra espaldera.
- Equilibrios: caminar por una viga de piso con diferentes posiciones de brazos, caminar por viga mediana con diferentes posiciones de brazos.

- Suspensiones: suspensión en las barras paralelas desplazarse hacia al frente, desde la suspensión ejecutar pequeños balances con ayuda.
- En la barra fija, barras asimétricas y anillas: desde la suspensión realizar pequeños balances y en el caso de las anillas balances de estas, combinado con aterrizaje a una colchoneta
- Acrobacia: rodar lateral, vuelta de frente con ayuda, parada de 3 puntos con ayuda.

La propuestala aplicamos también a través de los procedimientos organizativos circuito y estaciones, tratando de lograr una mayor motivación, mejorar la resistencia a la fuerza, la resistencia aerobia y sobre todo la variabilidad de tareas en la clase.Todas estas variantes tienen una progresión metodológica que va de lo sencillo a lo más complejo pero no en la enseñanza de los ejercicios, donde es muy difícil establecer una metodología, aun nos resulta cierta dificultad la comunicación y socializar áreas importantes de interés. Cada propuesta que hacemos, no puedes mantenerla un tiempo prolongado, por lo que cualquiera de sus variantes mantenga la motivación hacia la actividad.

Este proyecto se realiza en el Gimnasio de gimnasia artística de la UCCFD Manuel Fajardo los díasMartes y Jueves en el horario: 4:00pm a 6:00pm.

Después de ejecutado el programa de ejercicios por un mes vemos como los niños no solo son enteramente felices cuando están en el gimnasio, si no que les piden a sus padres ir al proyecto.

Han mejorado ostensiblemente en cuanto a su condición física, a sus capacidades y habilidades. Pero lo más importante se han observado mejoras concretas en las áreas del desarrollo afectadas y contamos con la aprobación y cooperación de sus padres los que forman parte activa en la ejecución del programa de ejercicios.

Conclusiones:

1. El juego es un medio eficaz para lograr la motivación y aceptación por los ejercicios de los niños autistas.
2. El diagnóstico inicial de las áreas afectadas favoreció el trabajo individualizado en cada sujeto con mayores posibilidades de mejora.

3. La inclusión activa de los padres en el programa facilita el trabajo con los niños y acorta la distancia que se produce entre el profesor y el niño.
4. Los elementos básicos de la gimnasia artística junto al juego, ayudan a mejorar las áreas afectadas de los niños autistas y a la inclusión funcional de los mismos en el mundo que los rodea.

Bibliografía:

1. *Becker, Mark (2013). ConsiderExerciseTherapyforYourAutisticChild*Recuperado de http://www.nutriculamagazine.com/consider-exercise- therapy-for-your-autistic-child/
2. Biasatti, Marcelo. Fabián (2003) *Integración de niños autistas a las clases de Educación Física.* Recuperado de: *http://www.inatacion.com/articulos/ensenanza/autismo.html.*
3. Biasatti Marcelo Fabián (2005), *La integración de niños con autismo las clases de Educación Física convencionales***.** Recuperado de: http://www.efdeportes.com/efd110/la-integracion-de-ninos-con-autismo autismo- en-las-clases-de-educacion-fisica.htm.
4. Colectivo de autores (2016) Programa Integral de Preparación de Deportista. Gimnasia Artística 20017-2020
5. *Deporte para niños con TEA (2010)*. Recuperado de: http://autismodiario.org/2012/05/10/deporte-para-ninos-con-tea/
6. Festa, María. Elena (2011) *Cuando la conducta del niño cuestiona a la integración educativa.* Recuperado de: http://www.pasoapaso.com.ve/CMS/index.php?option=com_ conten.
7. Guía para la atención educativa a los alumnos y alumnas con trastornos del espectro autista (*2001)*.*Consejería de Educación y Ciencia, Andalucía,. (versión digital)*
8. Gómez I, (1998) Un acercamiento al autismo., La Habana. Editorial Pueblo y Educación
9. Liga japonesa de deficiencias intelectuales (2000). Los niños con autismo. Editorial Ohtsuki,. (versión digital)
10. Orozco, M. (2008) Consideraciones pedagógicas para la atención a niños con diagnóstico de autismo. La Habana.
11. Riviere, A. (1997) “Curso 1 y 2 sobre autismo”. Material digitalizado. Universidad autónoma de Madrid,.
12. Riviere, A, y Martos, J. (1997) “Tratamiento del autismo. Nuevas perspectivas”. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales. Madrid,.
13. Rodgla, E.Guía para la práctica educativa con los niños con autismo y trastornos generalizados del desarrollo. Material digitalizado.

14. Arés Mucio, Patricia. Mi familia es así. Editorial Ciencias Sociales. Ciudad de la Habana, 1990.
15. Abroche Carvajal, Alexis (1996). El juego en la edad preescolar. Material curso postgrado.
16. Buque Beltrán, María Teresa (2010). Como continua en el hogar el trabajo de la escuela. Editorial Pueblo y Educación.
17. Esteva Borona, Mercedes. ¿Quieres jugar conmigo?
18. **Neurositio.com** 1999-2000. Todos los derechos reservados.Índice Autismo/Introducción /
19. Esteva Borona, Mercedes. Teoría práctica del juego. Pedagogía 1999.
20. Franco García, Olga. Artículos varios acerca de los juegos en soporte digital (CD) para la carrera 2002-2003.
21. MINED, Programa Educa a tu hijo. Folleto.
22. Nkkrupskaia. Pedagogía preescolar. Yadesco FA Sojin, Editorial.

AFIDE 2019

TÍTULO: Rasgos del conocimiento de la lógica interna del fútbol en niños aprendices de futbolistas.

TITLE: Features of the knowledge of the internal logic of the football in children football players apprentices.

AUTORES: Efraín Toirac González, M.Sc de la Educación Física, el Deporte y la Recreación y Sergio Arquímides Milán Olivera, Dr.C de la Cultura Física.

RESUMEN:

Hoy en día, podemos ver en las calles una gran cantidad de niños jugando fútbol de manera informal. El siguiente estudio, tuvo por objetivo el análisis de los rasgos del conocimiento de la lógica interna del Fútbol en niños aprendices de futbolistas, a partir de los siguientes fundamentos tácticos-estratégicos: situaciones de juego; amplitud y profundidad en el espacio de juego; forma de iniciación y finalización de la jugada. La metodología empleada para el estudio ha sido la observacional y se seleccionaron de forma intencional 12 niños con edad de seis y siete años del municipio Plaza y Cerro, de la provincia La Habana. Los resultados investigativos demostraron que los fundamentos tácticos - estratégicos que se estudiaron deben ser objetivos prioritarios en el proceso de iniciación de los niños al Fútbol para ir desarrollándoles la capacidad de corregir con autonomía y progresión los parámetros que configuran la actuación individual y colectiva.

ABSTRACT

Today in day, we can see in the streets a great quantity of children playing the football in an informal way. The following study, had for objective the analysis of the features of the knowledge of the internal logic of the football in children football players apprentices, starting from the following tactical-strategic foundations: game situations; width and depth in the game space; initiation and finish form of the play. The methodology used for the study has been the observational one and they were selected in way intentional 12 children with age of six seven years of the municipality Plaza y Cerro, of Habana. The investigative results demonstrated that the tactical-strategic foundations that were studied should be objective high-priority in the initiation process of the children to the football to go developing them the

capacity to correct with autonomy and progression the parameters that configure the individual and collective performance.

PALABRAS CLAVE: Lógica interna del Fútbol. Fundamentos tácticos-estratégicos. Situaciones de juego. Amplitud y Profundidad en el espacio de juego. Forma de Iniciación y Finalización de la jugada

KEYS WORDS: Internal logic of the football. Tactical-strategic foundations. Game situations. Width and depth in the game space. Initiation and finish form of the play

AFIDE 2019

Resistencia a la fuerza muscularen pacientes tras cirugía de revascularización miocárdica.

Lic. TFR. Eliesel Ramos Daniel

RESUMEN

La utilización del entrenamiento de resistencia a la fuerza, a altas intensidades, dentro del programa de Rehabilitación cardiaca ha sido polémica por las complicaciones cardiovasculares que pudiera generar. Recientemente ha habido una reevaluación para su incorporación al programa de Rehabilitación cardiaca pero a baja intensidad por lo que queremos evaluarlo para la utilización en nuestro servicio.Se realizará un estudio observacional, descriptivo, prospectivo, longitudinal y experimental riguroso, con una muestra de 40 pacientes tras cirugía de revascularización miocárdica. Las variables de estudio se medirán antes de comenzar y posteriormente a los 3 y 6 meses. Estas son: consumo pico de oxígeno (VO 2 pico), magnitud del peso levantado y capacidad funcional. Se tendrán en cuenta las variables de seguridad, tales como presión arterial, frecuencia cardiaca y alteraciones electrocardiográficas. Con este estudio se pretende demostrar que el ejercicio de resistencia a la fuerza muscular como método complementario a la rehabilitación cardiaca mejorará parámetros morfofuncionales sin la existencia de riesgos o complicaciones en pacientes tras una cirugía de revascularización miocárdica.

Palabras claves: rehabilitación cardiaca; entrenamiento de resistencia; fuerza muscular

ABSTRACT

The use of resistance training at high intensities within the Cardiac Rehabilitation program has been controversial because of the cardiovascular complications that it

could generate. Recently there has been a reevaluation for its incorporation into the Cardiac Rehabilitation program but at low intensity, so we want to evaluate it for use in our service. A rigorous observational, descriptive, longitudinal and experimental study will be carried out, with a sample of 40 patients after myocardial revascularization surgery. The study variables will be measured before starting and after 3 and 6 months. These are: peak oxygen consumption (VO 2 peak), magnitude of the weight lifted and functional capacity. Safety variables, such as blood pressure, heart rate and electrocardiographic abnormalities will be taken into account. This study aims to demonstrate that resistance training to muscular strength as a complementary method to cardiac rehabilitation will improve morph functional parameters without the existence of risks or complications in patients after myocardial revascularization surgery.

Keywords: cardiac rehabilitation; resistance training; muscular strength

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud[1]la rehabilitación cardiaca es el conjunto de métodos que tiene como objetivo devolver al paciente al máximo de sus posibilidades físicas y mentales, permitiéndole recuperar una vida normal desde el punto de vista social, familiar y profesional.

La relación entre ejercicio y los beneficios para la salud es conocida, sin embargo la pérdida de actividad física sigue siendo un problema de salud pública. La disminución del trabajo físico ha causado deterioros en la forma física debido a un estilo de vida más sedentario, lo cual resulta perjudicial para el individuo y potencialmente costoso para la sociedad.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en los países occidentales[2] y desde los años 60 la movilización precoz y la actividad física empezaron a aplicarse en el tratamiento de las enfermedades coronarias.

Las principales guías recomiendan el ejercicio físico como uno de los pilares de la prevención secundaria de estas enfermedades.[3-4]

En el año 1990 el Colegio de Medicina y Deporte de Estados Unidos[5] reconoce al entrenamiento de resistencia a la fuerza muscular como un componente imprescindible en los programas de ejercicios para adultos saludables, sin embargo en los programas de rehabilitación cardiaca se excluía este tipo de actividad, utilizando solamente el ejercicio aeróbico. La principal preocupación del ejercicio de resistencia en el programa de rehabilitación cardiaca ha sido la respuesta presora (presión arterial sistólica) sobretodo en pacientes cardiópatas.[6]

No fue hasta el año 1995 que la Asociación Americana del Corazón[7] y la Asociación de Rehabilitación Cardiopulmonar[8] introducen el ejercicio de resistencia de manera complementaria al ejercicio aeróbico dentro del programa de Rehabilitación Cardiaca. Recientes artículos sostienen que el ejercicio de resistencia cuando es adecuadamente prescripto y supervisado tiene efectos beneficiosos sobre la fuerza[9] y la capacidad funcional del individuo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizará un estudio observacional, descriptivo, prospectivo, longitudinal y experimental riguroso en el servicio de Ergometría y Rehabilitación del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.

El universo del estudio será todos los pacientes que ingresen al programa de rehabilitación cardíaca tras una cirugía de revascularización miocárdica, quienes firmarán un documento de consentimiento informado para iniciar el mismo. Se excluirán los pacientes que presenten una capacidad funcional < 4 mets, con una FEVI < 30%, limitaciones osteomioarticulares o neurológicas que impidan la realización del ejercicio.

El estudio se realizará con dos gruposde muestras que se conformarán a través de una tabla de números aleatorios. Ambos grupos (a los que distinguiremos como Grupo A y Grupo B) tendrán una frecuencia de entrenamiento de entre 3 y 5 sesiones semanales, durante 6 meses. Todos los pacientes deberán esperar entre 8 y 10 semanas de operados antes de iniciar dichos ejercicios.El Grupo A realizará la rehabilitación cardiovascular convencional mientras que el Grupo B realizará esta misma y además, los ejercicios de resistencia a la fuerza muscular. Este último grupo comenzará las sesiones de entrenamiento con los ejercicios aeróbicos y solo realizará los ejercicios de resistencia de 2 a 3 sesiones semanales.

Se escogieron 5 grupos musculares (bíceps, tríceps, pectorales, deltoides y cuádriceps) con una intensidad de trabajo entre el 40 y 60% de la capacidad máxima[10]y se realizaránentre 15 y 20 repeticiones[9]. Nos apoyamos para establecer esta dosificación en las recomendaciones para pacientes con enfermedades cardiovasculares de la Federación Alemana de Prevención y Rehabilitación[6] y la Asociación Americana del Corazón[9].

Se utilizarán barras, mancuernas, discos de pesos variables (de 1 a 10 libras) y banco de pesos. El paciente comenzará con el peso adecuado para ejecutar 15 repeticiones (60% de 1 CVM), realizando la últimarepeticiónsin un esfuerzo máximo y sin deformar la técnica. También se le explicará, con una demostración, la técnica de levantamiento, haciendo énfasis en la postura correcta del cuerpo y el patrón de respiración (inhalación durante la relajación y exhalación durante la contracción para evitar las maniobras de Valsalva).

Las variables de estudio son: consumo pico de oxígeno (VO 2 pico), magnitud del peso levantado y capacidad funcional. Estas se medirán antes de comenzar el estudio y posteriormente a los 3 y 6 meses.

Durante la sesión de trabajo de los ejercicios de resistencia se monitoreará la presión arterial, el pulso de entrenamiento y manifestaciones electrocardiográficas, para observar apariciones de arritmia durante el ejercicio o alteración del segmento ST cuando hay desviaciones del mismo respecto al electro basal, las cuales son criterios de suspensión de la sesión de entrenamiento.
Los valores normales de presión arterial (PA) son <140 mmHg de presión arterial sistólica (PAS) y <90 mmHg de presión arterial diastólica (PAD). Se interrumpirá la sesión cuando los parámetros lleguen a 190 mmHg PAS y 110 mmHg PAD.

DESARROLLO

Con la realización de este trabajo se desea lograr evitar las apariciones de nuevos eventos cardiovasculares en pacientes previamente operados y devolverlos al máximo de sus posibilidades físicas y mentales. Se persigue lograr una mejoría en la fuerza, resistencia y capacidad funcional del pacientea través del ejercicio aeróbico y el de resistencia, con el objetivo de que puedarealizaractividades cotidianas por sí mismo, sin presentar riesgos o complicaciones, además de sentirse útil en los ámbitos familiares y sociales.

Se desea, además, que el paciente se reinserte en su ámbito laboral lo más rápido posible y al máximo de su capacidad física, pudiendo realizar las tareas que antes se veía imposibilitado de hacer debido a su cardiopatía. Una vez instalado laboralmente en el máximo de su capacidad, su aporte a la economía y el desarrollo del país se incrementarán significativamente.

CONCLUSIÓN

El entrenamiento de resistencia,complementario al entrenamiento aeróbico en pacientes tras revascularización cardiaca, puede ser eficaz y seguro, mejorando parámetros morfofuncionales sin conllevar a riesgos ni complicaciones

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Corazón, Fundación Española del. “Rehabilitación Cardiaca.” Fundación Española Del Corazón, 1 Sept. 2018, fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/tratamientos/rehabilitacion-cardiaca.html.
2. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales. WHODocument Production Services; 2014.
3. Antman EM, Anbe DT, Armstrong PW, Bates ER, Green LA, Hand M, etal.ACC/AHA guidelines for the management of patients with ST-elevation myo-cardial infarction–executive summary: A report of the American College ofCardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Wri-ting Committee to Revise the 1999 Guidelines for the Management of PatientsWith Acute Myocardial Infarction). Circulation. 2004;110:588–636.
4. American College of Sports Medicine position stand. Exercise for patientswithcoronary artery disease. Med Sci Sports Exerc. 1994;26, i-v.
5. American College of Sports Medicine position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Med Sci Sports Exerc.1990; 22:265-274.
6. Bjarnason-Wehrens B, Mayer-Berger W, Meister ER, Baum K, Hambrecht R, Gielen S. Recommendations for resistance exercise in cardiac rehabilitation. Recommendations of the German Federation for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2004;11:352-361.
7. Fletcher GF, Balady G, Froelicher VF, Hartley LH, Haskell WL, Pollock ML. Exercise standards: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. Circulation. 1995;91:580-615.
8. American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs. 3rd ed. Champaign, Ill: Human Kinetics. 1999.

9. Williams MA, Haskell WL, Ades PA, Amsterdam EA, Bittner V, Franklin BA, et al. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. Circulation. 2007;116:572-584.
10. Pérez WV. Beneficios del entrenamiento con pesas (contra resistencia) Revista Digital. Buenos Aires - Año 14 - Nº 134 – Julio 2009. Disponible en: http://www.efdeportes.com

AFIDE 2019

Título: Resultado del diagnóstico de actividad física en pacientes hipertensos en gimnasios particulares.

Autores: Lic. Claudia Rodríguez Almeida. Dr. C Jorge de Lázaro Coll Costa. Dr.C Magda Mesa Anoceto. Dr. C Rodolfo Vidaurreta Bueno.

Resumen: En el mundo actual las personas realizan ejercicios físicos como vía para mejorar su estado de salud, condición física, imagen, utilización constructiva del ocio y calidad de vida. Diferentes son los estudios que demuestran la efectividad del ejercicio físico en el organismo, también hacen referencia a la importancia de la dosificación de los mismos para evitar lesiones y enfermedades en los practicantes. Esto se convierte en uno de los pasos vitales cuando vamos a practicarlos, pues a partir de ahí marcamos la meta que perseguimos y según la dosificación que apliquemos, serán los resultados. El objetivo de esta investigación fue diagnosticar el estado actual de la práctica de ejercicio físico en pacientes hipertensos en gimnasios particulares. El tipo de estudio empleado fue no experimental-descriptivo. Los métodos utilizados fueron entre los teóricos, el analítico-sintético; dentro de los empíricos la encuesta y el análisis documental y como estadístico-matemático, la estadística descriptiva. Los resultados revelan la necesidad de que especialistas capacitados dirijan la práctica de ejercicios físico en el municipio Guanabacoa. Se comprueba el desconocimiento por parte de los especialistas en la dosificación y planificación de los ejercicios físicos y se propone una serie de indicaciones metodológicas para el trabajo con estos pacientes.

ABSTRACT

In today's world, people perform physical exercises as a way to improve their health status, physical condition, image, constructive use of leisure and quality of life. Different studies that demonstrate the effectiveness of physical exercise in the body, also refer to the importance of dosing them to avoid injuries and diseases in practitioners. This becomes one of the vital steps when we are going to practice them, because from there we mark the goal that we pursue and according to the dosage that we apply, the results will be. The objective of this research was to diagnose the current state of the practice of physical

exercise in hypertensive patient. The type of study used was not experimental-descriptive. The methods used were among the theorists, the analytical-synthetic; within the empirical surveys and documentary analysis and as statistical-mathematical, descriptive statistics. The results reveal the need for trained specialists to directthe practice of physical exercises in the municipality of Guanabacoa. The lack of knowledge on the part of the specialists in the dosage and planning of the physical exercises is checked.

Palabras clave: Dosificación, Planificación y Ejercicios Físicos

Introducción:

La práctica de ejercicio físico en el mundo actual ha alcanzado una demanda social considerable, debido al interés de las personas en mejorar su estado de salud, su condición física, imagen, utilización constructiva del ocio y calidad de vida.

Este crecimiento lo evidencia la Organización Mundial de la Salud (OMS) en una encuesta realizada en 2010, a nivel mundial, donde solo un 23% de los adultos de 18 años o más no se mantenían suficientemente activos (un 20% de los hombres y un 27% de las mujeres). En los países de ingresos altos, el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no hacían suficiente ejercicio físico, frente a un 12% de los hombres y un 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. (OMS, 2010)

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Según la OMS en 2002, las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas, lo que agrava la carga de enfermedad no transmisible y afecta al estado general de salud de la población. Esto se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio, al sedentarismo en el trabajo y el hogar, así como el uso de modos de transporte “pasivos”. (OMS, 2010)

Según American College of Sports Medicine (2000) la práctica de actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias, hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes y diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon).

Además, reduce el riesgo de muerte prematura, el estrés, la ansiedad y la depresión. Contribuye al control del peso, disminución del riesgo de obesidad y modos de vida sedentarios.

Romero (2003) plantea que "…para que los ejercicios físicos produzcan los efectos benéficos en la salud, se requiere participar en un programa regular de ejercicio físico sistemático, que se adecue y dosifique a las capacidades funcionales y las condiciones físicas de cada persona…´´.

En la 66.ª Asamblea Mundial de la Salud en el 2013 se concertó una serie de metas mundiales de forma voluntaria entre las que figura la reducción en un 25% de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles (ENT) y una disminución del 10% de la inactividad física para 2025. (OMS, 2013)

La actividad física es implementada desde los primeros años de vida del niño a través de la Educación Física, una disciplina escolar, fundamental para su desarrollo por los efectos beneficiosos sobre la salud; son necesarias acciones educativas para consolidar dichos hábitos, los que suelen culminar con la vida de estudiante. Luego la práctica de actividad física queda a decisión de cada persona.

El municipio Guanabacoa, con una población de 119354 según el censo de 2015, cuenta con tres Combinados deportivos, dos gimnasios biosaludables, un gimnasio estatal y quince particulares, siendo estos los que más personal atraen.

Por lo antes referido podemos plantear la siguiente Situación Problemática: el municipio antes mencionado, en la actualidad cuenta con varias áreas deportivas a las que asisten un número considerable de personas para la práctica sistemática de ejercicio físico, sin embargo, se desconoce cómo realizan estas actividades y la forma de planificación y control.

El objetivo de esta investigación es diagnosticar el estado actual de la práctica de ejercicio físico en pacientes hipertensos en gimnasios particulares.

Materiales y Métodos

Se realizó una investigación no experimental, de corte transversal descriptivo, Estévez, Arroyo y González (2004). La misma se efectuó durante tres meses,

desde enero de 2018 hasta abril del 2018. El estudio tributa al proyecto de investigación "La actividad física en la prevención de las enfermedades no transmisibles para un envejecimiento saludable" del Centro de Estudio para la Actividad Física, el Deporte y la Promoción de la Salud.

Participantes

De una población de 138 practicantes sistemáticos de ejercicio físico en gimnasios particulares, 38 padecían enfermedades no transmisibles y de estos 12 constituyen nuestra muestra por ser pacientes hipertensos.

Tabla - Características de la muestra.

Enfermedades más frecuentes	Cantidad	% Porcentaje
Asma	6	4,34
Artrosis	1	0,72
Obesidad	9	6,52
Hipertensión arterial	12	8,68
Diabetes	5	3,62
Problemas circulatorios	5	3,62

Metodología

Métodos teóricos

Analítico-sintético: se aplicó, a partir de los conocimientos del tema que se investiga y se hizo un análisis de los elementos que conforman este proceso para determinar sus características y mediante la síntesis, integrar los elementos más importantes. En la presente investigación, se hizo un análisis de los principales elementos que distinguen el papel de la dosificación dentro de la práctica de ejercicio físico.

Inductivo-deductivo: fue utilizado para inferir el objetivo y, sobre la base de la lógica, deducir e inferir para derivar respuestas que explican el fenómeno que se está estudiando y sistematizar sus contenidos desde la inducción, hasta llegar a la deducción, combinando el razonamiento de lo particular a lo general.

Métodos empíricos

Análisis documental: se utilizó para valorar cómo se llevaba a cabo la práctica de actividad física en la actualidad y qué métodos se utilizaban, además de poder determinar si estas prácticas tenían sistema de evaluación y control acorde a la población que la practicaba.

Los documentos oficiales analizados para nuestra investigación fueron:

"Sistema de capacidades físicas: fundamentos teóricos, metodológicos y científicos" que caracterizan su desarrollo en el hombre Collazo, Brosco da Cruz y Maia (2017).

"Manual de evaluación de la actividad física". Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos (2006)

"Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud" OMS (2010).

El libro "Sistema de capacidades físicas: fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que caracterizan su desarrollo en el hombre" permite conocer cómo deben trabajarse correctamente las capacidades físicas para el desarrollo de las mismas, además, de manera explícita, aborda cada una de ellas. Esta brinda, desde una óptica científica, una información necesaria para poder corroborar, a partir de los criterios que se emiten, con la realidad a la que se enfrenta.

El Manual de evaluación de la actividad física, del departamento de Salud y Asistencia Pública. Centros para el control y la prevención de enfermedades fue un documento que aportó elementos importantes, relacionados con la evaluación y su metodología para conocer la efectividad de los programas, además, brinda las normas para determinar la misma.

Las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, en el año 2010, contextualiza la práctica del ejercicio físico, según las edades de las personas, permitiendo identificar las características de las actividades físicas, según los diferentes grupos de edades. Le brinda al especialista una

información detallada para la aplicación de la actividad física, según las edades y sus características para la correcta dosificación de la misma.

Encuesta: fue confeccionada con preguntas abiertas y cerradas, previamente elaboradas para poder precisar elementos importantes acerca del empleo del ejercicio físico en practicantes sistemáticos, del municipio Guanabacoa.

Procedimiento

Se aplicó un cuestionario con el objetivo de diagnosticar el estado actual de los practicantes de actividad física que `presentaron hipertensión arterial en el municipio Guanabacoa, conocer el nivel de participación en las actividades, qué tiempo dura una sesión de su entrenamiento, si lo realizan dosificadamente y bajo supervisión o suscripción médica.

Además, se indaga acerca de los conocimientos de los practicantes relacionados con los efectos negativos que pueda ocasionarle a su organismo una incorrecta realización y distribución de los ejercicios; por otra parte, se precisa la combinación o no de la práctica física con algún otro elemento para obtener mejores resultados. También se investiga sobre la existencia de un registro para controlar la frecuencia cardiaca y mediciones antropométricas. Otros aspectos recogidos en el instrumento aplicado son: han sufrido lesiones a causa del entrenamiento, han notado cambios positivos en su salud, el área, donde se realiza la actividad, cuenta con especialistas que los guían, sin costo alguno, y quien les dosifica la actividad, entre otros. A partir de estos resultados se proponen un grupo de indicaciones metodológicas para el trabajo con estos pacientes.

Métodos matemático-estadísticos

Se aplicó la estadística descriptiva por las escalas de medición; tiene carácter cualitativo nominal y se utilizó la tabla de distribución de frecuencia, Estévez, Arroyo y González (2004).

Resultados Generales de la encuesta

Los resultados muestran mayor participación del sexo masculino, además, se aprecia, en más del 50 %, la escolaridad entre nivel medio y superior. Este elemento es importante ya que los practicantes pudieran entender elementos

tan significativos como la dosificación del ejercicio físico y de lo riesgoso que sería realizar un plan de entrenamiento sin la orientación de un especialista.

En relación con el tiempo de práctica de ejercicios físicos, el 8 % refiere varios días, el 32,05 % plantea meses y el 59,95 % años. El 42 % lo realizan con una frecuencia de tres veces por semana; el 34 %, diariamente y el 24 %, seis veces a la semana. El tiempo de duración de la sesión varió desde 30 minutos hasta dos horas. Estos resultados coinciden con estudios realizados por la American College of Sports Medicine, (2000) y recomienda una frecuencia de práctica entre tres y cinco días por semana, por 45 minutos.

El 100 % de los encuestados manifestaron que no siempre realizaban las mismas actividades y todos combinan el ejercicio físico con dieta o suplementos.

Más del 60 % de la muestra analizada refiere fundamentalmente que realizan ejercicios físicos y combinan diferentes tipos de entrenamiento (aeróbico, fuerza, equilibrio y flexibilidad) para mejorar su estética, elemento que guarda relación con las investigaciones encontradas por Araujo (1996), Agre, Pierce, Raab, McAdams, y Smith (1988), Akima, Takahashi, Kuno, Masuda, Shimojo, Anno, Itai y Katsuta (1999) y De Labra, Guimaraes-Pinheiro, Maseda, Lorenzo y Millán-Calenti (2015). En este caso, se aprecia la necesidad de controlar la actividad física en todo momento, pero se hace más necesario en personas que padecen enfermedades no transmisibles.

La búsqueda bibliográfica corroboró que cuando se trata de criterios sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico, diversos son los autores que opinan al respecto, como Adams, Barnard, Swank, Mann, Kushnick y Denny (1999), Pluim, Zwinderman, Van Der Laarse y Van Der Wall (2000), López y López (2004), Williams, Haskell, Ades, Amsterdam, Bittner, Franklin, et al., (2007), Boraita (2008), Prior y La Gerche (2012), OMS (2010) y (2013) Noradechanunta, Worsley y Groellera (2017), Patil, Patil, Aithala, y Das (2017), Rathi, (2017) y Wieland, Skoetz, Pilkington, Vempati, D'Adamo y Berman (2017) planteando diferentes beneficios y resaltando que reduce el riesgo de las tres principales causas de muerte: cardiopatías, accidente cerebrovascular y cáncer, siempre que se prescriba adecuadamente la actividad física.

El diagnóstico realizado permitió conocer la necesidad de especialistas capacitados para el trabajo con los practicantes sistemáticos en el municipio Guanabacoa. Además, se comprueba el desconocimiento de los mismos en la dosificación y planificación de los ejercicios físicos.

Propuestas de indicaciones metodológicas para la dosificación de los ejercicios físicos en pacientes hipertensos que asisten a los gimnasios particulares:

- Se recomienda realizar de ejercicios de estiramiento según la propuesta del programa en la parte inicial y final
- Se debe tener en cuenta la severidad de la hipertensión para su dosificación.
- La intensidad de los ejercicios debe ser moderada entre 50 y 80 % de la frecuencia cardiaca máxima.
- Se debe mantener una frecuencia de 3 a 5 veces por semana.
- Se recomienda contar con un sistema de evaluación y control. En este caso la toma de la frecuencia cardiaca y los test seleccionados para cada una de las capacidades trabajadas.

Conclusiones

El análisis realizado a los documentos y a la encuesta constatan la necesidad de realizar una correcta dosificación de los ejercicios en pacientes hipertensos que asisten a los gimnasios

Se proponen 5 indicaciones metodológicas que favorecerán el trabajo con este tipo de pacientes en gimnasios particulares.

Referencias Bibliográficas:

1. Adams, K. J., Barnard, K. L., Swank, A. M., Mann, E., Kushnick, M. R., & Denny, D. M. (1999). Combined high-intensity strength and aerobic training in diverse phase II cardiac rehabilitation atients. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, 19(4), 209-215. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10453427
2. Agre, J. C., Pierce, L. E., Raab, D. M., McAdams, M., & Smith, E. L. (1988). Light resistance and stretching exercise in elderly women: effect upon strength. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 69(4), 273-276. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3355357
3. Akima, H., Takahashi, H., Kuno, S. Y., Masuda, K., Masuda, T., Shimojo, H., Katsuta, S. (1999). Early phase adaptations of muscle use and strength to isokinetic training. Medicine and Science in Sports and

Exercise, 31(4), 588-594. Recuperado de https://doi.org/10.1097/00005768-199904000-00016
4. ARAÚJO Cláudio, G. S. (1996). Aspectos médicos-fisiológicos da atividade física na terceiraidade. I Seminário Internacional sobre atividades físicas na terceiraidade. Volume 01. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.
5. Boraita Pérez, A. (2008). Ejercicio, piedra angular de la prevención cardiovascular. Revista Española de Cardiología, 61(5), 514-528. Recuperado de https://doi.org/10.1157/13119996
6. Collazo Macías, A., Brosco da Cruz, H. E., &Maia, G. M. (2017). Sistema de Capacidades Físicas: Fundamentos Teóricos, Metodológicos y Científicos que caracterizan su desarrollo en el hombre. Brazilian, Brasil: Editorial Ícone.
7. De Labra, C., Guimaraes-Pinheiro, C., Maseda, A., Lorenzo, T., & Millán-Calenti, J. C. (2015). Effects of physical exercise interventions in frail older adults: A systematic review of randomized controlled trials. BMC Geriatrics, 15(1), 154.Recuperado de https://doi.org/10.1186/s12877-015-0155-4
8. Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos (2006). Manual de Evaluación de la Actividad Física. Atlanta, Georgia. Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
9. Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M., & González Ferry, C. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes. p 192.
10. López Chicarro, J., & López Mojares, L. (2004). Fundamentos de fisiología del ejercicio. En Fisiología clínica del ejercicio. Ed. Médica Panamericana. Recuperado de https://books.google.com.cu/books/about/Fisiolog%C3%ADa_Cl%C3%ADnica_del_Ejercicio.html?id=eSUEpbNRt7gC&redir_esc=y
11. Medicine, A. C. of S., Franklin, B. A., Whaley, M. H., &Howley, E. T. (2000). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins. From https://books.google.com.cu/books?id=_g5sAAAAMAAJ&redir_esc=y
12. Noradechanunt, C., Worsley, A., &Groeller, H. (2017). Thai Yoga improves physical function and well-being in older adults: A randomised controlled trial. Journal of Science and Medicine in Sport, 20(5), 494-501. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.007
13. Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. OMS. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications /9789241599979/es/
14. Organización Mundial de la Salud. (2013). 66.a Asamblea Mundial de la Salud. OMS. Recuperado de https://www.who.int/mediacentre/events/2013/wha66/es/
15. Patil, S. G., Patil, S. S., Aithala, M. R., & Das, K. K. (2017). Comparison of yoga and walking-exercise on cardiac time intervals as a measure of cardiac function in elderly with increased pulse pressure. IndianHeartJournal, 69(4), 485-490. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.ihj.2017.02.006

16. Pluim, B. M., Zwinderman, A. H., van der Laarse, A., & van der Wall, E. E. (2000). The athlete's heart. A meta-analysis of cardiac structure and function. Circulation, 101(3), 336-344. Recuperado de https://doi.org/10.1161/01.cir.101.3.336
17. Prior, D. L., & La Gerche, A. (2012). The athlete's heart. Heart (British Cardiac Society), 98 (12), 947-955. Recuperado de https://doi.org/10.1136/heartjnl-2011-301329
18. V., V., Rathi, A., &Raghuram, N. (2017). Effect of short-term yoga-based lifestyle intervention on plasma glucose levels in individuals with diabetes and pre-diabetes in the community. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, 11, S597-S599. Recuperado de https://doi.org/10.1016/j.dsx.2017.04.010
19. Romero García, A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. Revista Digital -EFedeportes.com, Buenos Aires 9 (63). Recuperado de https://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm
20. Wieland, L. S., Skoetz, N., Pilkington, K., Vempati, R., D'Adamo, C. R., & Berman, B. M. (2017). Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 1, CD010671.Recuperado de https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2
21. Williams, M. A., Haskell, W. L., Ades, P. A., Amsterdam, E. A., Bittner, V., Franklin, B. A., American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. (2007). Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. Circulation, 116(5), 572-584. Recuperado de https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185214

AFIDE 2019

TÍTULO:Síndrome Metabólico, factores de riesgo en la adolescencia, su abordaje desde la Actividad Física.

Title: Autores:

Lic. Cristina Carrera Valdés

Dr. C. Carlos Manuel Fuentes Martínez

Dr. C. Lisset Haydee Romero Sánchez

Resumen

Cuba se prepara para enfrentar el envejecimiento de la sociedad, en ese contexto la investigación científicadebe sentar las bases para que ese proceso transite de forma saludable. Lasinvestigaciones sobre esta problemática necesitan de un acercamiento integral hacia las causas de deterioro de la salud, donde la actividad física se considera uno de los pilares, que debe iniciar a edades tempranas, para su diagnóstico precoz y determinación de la conducta a seguir. Los autores en este artículo se proponen analizar los referentes del síndrome metabólico, sus factores de riesgo en la adolescencia, para su abordaje desde la actividad física.El estudio de diferentes referentes teóricos permitió abordar la temática desde diversos puntos de vista. La utilización de los métodos científicos, del nivel teórico (análisis y síntesis, inducción deducción y el histórico-lógico), permitió a los autores conocer los factores que inciden en el desarrollo del síndrome metabólico y su atención desde la actividad física

Abstract

Cuba gets ready to face the aging of the society, in that context the scientific investigation should sit down the bases so that that process traffics in a healthy way. The investigations on this problem need of an integral approach toward the causes of deterioration of the health, where the physical activity is considered one of the pillars and that she should begin to early ages, for its precocious diagnosis and determination of the behavior to continue. The authors in this article intend to analyze the relating of the metabolic syndrome, their factors of risk in the adolescence, for their boarding from the physical activity. The study of different relating theoretical it allowed to approach the thematic one from diverse points of view. The use of the scientific methods, of the theoretical level (analysis and synthesis, induction deduction and the historical-logical one), it allowed the authors to know the factors

that impact in the development of the Metabolic Syndrome and their attention from the physical activity

Palabras Clave:síndrome metabólico, actividad física, diagnóstico precoz
Keywords: metabolic syndrome, physical activity, precocious diagnosis

Introducción

El síndrome metabólico es un término usado para relacionar la enfermedad coronaria la hipertensión, la diabetes tipo IIy la obesidad de la parte superior del cuerpo con la resistencia a la insulina y la hiperinsulinemia.(Wilmore y Costill, 2011)

El síndrome metabólico es un conjunto de factores clínicos y metabólicos que llevan inherentes un aumento del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2. Existen diversos factores de riesgo que juegan un importante papel en la probabilidad de que una persona sufra una enfermedad cardiovascular.Simón (2019)|

Muchas de las enfermedades cardiovasculares inician a edades tempranas por lo que el abordaje de síndrome metabólico en grupos poblacionales de menor edad sienta las bases de un estilo de vida y envejecimiento saludable.

El síndrome metabólico es un problema de salud que se remonta a los orígenes de la humanidad, se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Este término es utilizado para indicar aquella situación clínica que incluye diferentes grados de hipertensión, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, entre otras afecciones. La presencia de cualquiera de los factores de riesgo del síndrome metabólico, conlleva realizar cambios saludables en el estilo de vida.

Esta problemática necesita de un acercamiento integral hacia las causas de deterioro de la salud, donde la actividad física se considera uno de los pilares desde un diagnóstico precoz yy determinación de la conducta a seguir.

En correspondencia con lo expresado se definió el siguiente objetivo de investigación: analizar los referentes del síndrome metabólico, sus factores de riesgo en la adolescencia, para su abordaje desde la actividad física.

Materiales y métodos

Se emplearon métodos de nivel teórico como los de análisis-síntesis, inductivo-deductivo así como el análisis histórico-lógico.La sistematización de los referentes teóricos se relaciona consíndrome metabólico y factores de riesgo en la adolescencia y el abordaje desde la actividad física.

Síndrome metabólico y factores de riesgo

Durante el análisis de las fuentes que aportaron los fundamentos teóricos se determinó que un estilo de vida donde predomina la inactividad, tiene estrecharelación con el síndrome metabólico y un mayor riesgo de aparición de dos trastornos metabólicos : la obesidad y la diabetes las cuales están fuertemente asociadas con otras enfermedades que tiene altos índices de mortalidad, tales como la hipertensión y las de las arterias coronarias.(Wilmore y Costill, 2011)

A partir de los criterios expuestos por los autores consultados y de su sistematización, el exceso de peso y la obesidad están asociados con un mayor riesgo de mortalidad.

Por obesidad se entiende la condición en la que una persona tiene una cantidad excesiva de grasa corporal. La cantidad de grasa que se acumula en la persona que envejece está relacionada con la dieta, la herencia y la actividad física que realiza.

La adolescencia y factores de riesgo en el desarrollo del síndrome metabólico

El período de la adolescencia es difícil de definir en años cronológicos, su inicio suele establecerse con el comienzo de la pubertad, cuando aparecen las características sexuales secundarias y alcanza la capacidad de reproducción sexual, y su término coincide con la conclusión del crecimiento.

El ritmo máximo de incremento de peso se produce a la edad de 12,0 años en las niñas y a la edad de 14,5 años en los niños. (Wilmore y Costill, 2011 pp. 522)

“Más del 33 % de la población adulta tiene sobrepeso, y la prevalencia de la obesidad en los niños ha aumentado a un ritmo alarmante” (Wilmore y Costill, 2011 pp. 666)

En el 4to congreso cubano de Salud Integral en la Adolescencia se abordó que dentro de las patologías más frecuentes en este grupo etario está el sobrepeso por el rechazo de la actividad física, factores de riesgo declarados en el síndrome metabólico.

La actividad física en el abordaje del síndrome metabólico

El tratamiento del síndrome metabólico pasa por tratar las enfermedades concomitantes. Es importante empezar con una modificación en el cambio de estilo de vida, incorporando actividad física adecuada a cada paciente y una dieta sana y equilibrada. Por eso, es

necesario centrarse en el sobrepeso y la obesidad. El ejercicio físico trae cambios en la composición corporal de los individuos. Simón (2019)

“La actividad física en forma de participación activa constituye un trabajo físico que genera desarrollo físico y funcional en el organismo del individuo y por consiguiente promueve salud física y mental (…).”(Ruiz, 2011 pp. 20)

Si se tiene presente que las enfermedades de las arterias coronarias, como la ateroesclerosis tienen su inicio a edades tempranas y su desarrollo asociado al estilo de vida, se necesita de una intervención precoz que baje de forma importante el riesgo de eventos cardiovasculares. Dicha intervención tiene como objetivo conseguir un cambio y mantenimiento de un estilo de vida saludable a través de la pérdida de peso, práctica de ejercicio regular buscando un descenso del peso y grasa abdominal.

La actividad física que proporciona beneficios para la salud de las personas se han de mantener durante toda la vida porque dichos aporte se pierden en la medida que se abandonan los programas de ejercicios físicos.

Los programas de ejercicio para el control del síndrome metabólico deben basarse en las necesidades individuales de las personas, que son aportadas por las pruebas fisiológicas y médicas que determinan las enfermedades que están presentes.

La cultura física terapéutica con mayor frecuencia aplica los ejercidos físicos en la curación de enfermedades y en la profilaxis de sus agudizaciones debido a la gran significación biológica que tiene el trabajo muscular en la vida del hombre. Hernández y Aguilar (2006)

Asociado a esto la cultura física terapéutica permite corregir deformaciones en el hombre que aunque no es el objetivo del presente trabajo, afectan la salud violando la situación y la actividad de los órganos internos. Losada (2006)

Desarrollo

El síndrome metabólico se relaciona estrechamente con el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física, sin olvidar una alteración de resistencia a la insulina. En sí mismo, el síndrome metabólico no es una enfermedad, pero sí es una señal de que la persona que lo presenta podría llegar a tener graves problemas de salud. Simón (2019)

Como ya se expresó la obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad.

La obesidad es una de las enfermedades que más alta incidencia tiene en la adolescencia, trae asociada problemas respiratorios y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas y empeorar las condiciones de salud.

Los programas de ejercicios para el control del síndrome metabólico, están dirigidos a las enfermedades asociadas a este problema de salud, los cuales deben observar las características del grupo etario. Por lo que los programas de ejercicios permiten la rehabilitación de las personas enfermas

La actividad física ha demostrado ser efectiva en el control de los factores de riesgo de síndrome metabólico. Toda sesión de ejercicios debe comenzar con actividades de calentamiento y estiramiento para preparar los sistemas cardiovascular, respiratorio, y muscular par un trabajo eficaz.

El ejercicio aeróbico produce cambios fisiológicos importantes que reducen el riesgo de ataque cardiaco por su efecto sobre las arterias coronarias y el tamaño del corazón.

El ejercicio físico reduce también la grasa corporal y los niveles de glucosa en sangre incidiendo en la resistencia a la insulina identificado como factor de riesgo del síndrome metabólico

El ejercicio físico controlado y dosificadose indica como tramiento no farmacológico de la hipertensión arterial. Los ejercicios deben movilizar grandes planos musculares, la dosificación de las cargas de ejercicios debe tener en cuenta la severidad de la hipertensión, la intensidad delos ejercicios debe ser moderada entre 60 y 80% de la frecuencia cardiaca máxima, la frecuencia de las clases debe ser de tres a cinco veces por semana y las seciones de ejercicios deben ser planificadas para una duración de 60 o 70 min. aproximadamente entre otros aspectos. Hernández y Aguilar (2006)

El ejercicio físico establece una contradicción entre los beneficios y los riesgos en el adolescente diabético, por lo que se necesita de un control médico periódico. La frecuencia de la práctica del ejercicio físico se recomienda sea diaria. (Quetglas, 2006)

Conclusiones

1. La valoración de los referentes teóricos, consultados confirman que el síndrome metabólico está asociado riesgos en relación a enfermedades como la obesidad y están influidas por elestilo de vida no saludable, la inactividad física e inadecuada dieta.

2. El tratamiento precoz de las enfermedades asociadas con el síndrome metabólico indica que las acciones hay que realizarlas a edades tempranas.
3. La actividad física permite el control de los riesgos de padecer el síndromemetabólico.

Recomendaciones

1. Aplicar un programa de ejercicios físicos para el control del síndrome metabólico desde el diagnóstico de sus factores de riesgos en adolescentes.

Referencias Bibliográficas y Bibliografía

Hernández, R y Aguilar, E. (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Editorial Deportes

Hernández, R, Pereira, A. y Aguilar E. (2006) Recolección de los datos en Hipertensión arterial y ejercicios físicos (pp. 163-166).Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Editorial Deportes.

Losada, M. (2006)Recolección de los datos en Programa de ejercicios terapéuticos. Correctores para las extremidades inferiores y la columna vertebral (pp. 83). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Editorial Deportes.

Quetglas G., L. Recolección de los datos en Diabetes mellitus y ejercicios físicos. (pp177 179)Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Editorial Deportes.

Ruiz, A. (2010)Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. Cuba.

Simón, C. (2019)El manejo del síndrome metabólico debe ser multidisciplinar [en línea]Disponible en http://El manejo del síndrome metabólico/ [2019,18 de septiembre]

Wilmore, J. y Costill, D. (2011) Fisiología del Esfuerzo y el deporte. 5ta Edición. Editorial Paidotribo

AFIDE 2019

TIVRE VOLEIBOL. NUEVA HERRAMIENTA PARA ESTIMAR EL MVO2 Y EL UMAN EN VOLEIBOLISTAS CUBANAS

Autor: Dr. Ramsés Raymond Yánez

Email: *ramses.raymond@infomed.sld.cu*

RESUMEN

La Prueba interválica de valoración de la resistencia especifica (TIVRE-Voleibol) es una prueba de campo interválico (alternancia de periodos de carrera, con periodos de recuperación o pausas de 30 segundos), progresivo (la velocidad de desplazamiento se incrementa en cada periodo de esfuerzo) y maximal (los sujetos permanecen realizando la prueba hasta el agotamiento), en el que la jugadora realiza desplazamientos específicos (cambios de ritmo y dirección) que pretenden simular las exigencias del entrenamiento y la competición el con el objetivo de valorar la cualidad aeróbica en jugadoras de la Preselección Nacional de Voleibol. Su concepción metodológica es muy similar a su predecesor el Tivre-Basket aunque tiene particularidades que lo distinguen. (Fig. 1).Antes de su primera aplicación (2017) en la Preselección Nacional de Voleibol Femenino de Cuba, no se recogían referencias bibliográficas de estudios similares en el continente americano desde su validación en el año 2014 por Jorge Bernaen, investigador de la Universidad de León en España.

Fig. 1. Representación gráfica de la ubicación de los conos sobre las líneas y referencias del campo devoleibol en el Test TIVRE – VOLEIBOL



METODOLOGIA DE LA PRUEBA Y APLICACIÓN PRÁCTICA

Después de aplicada la Prueba, que puede durar entre 20-30 minutos, hay que saber interpretar los datos obtenidos. Cómo calcular los índices de recuperación de cada palier y cómo interpretar esos porcentajes a partir de datos reales obtenidos.

Cálculo de Índices de Recuperación

Para calcular los índices de recuperación, tendremos que tener anotadas las pulsaciones por minuto de cada de salida y llegada en cada estación o palier. Para calcular el índice de recuperación entre dos palieres seguidos, la operación es la siguiente:

$$\text{Índice de recuperación (\%)} = 100 - \left(\frac{\text{F. Cardíaca Inical} \times 100}{\text{F. Cardíaca Final Palier Anterior}}\right)$$

Por ejemplo si la frecuencia cardíaca final del palier 1 es 162 y la inicial del palier 2 es 136, el índice de recuperación seria:

$$\text{Índice de recuperación p. 1 y p. 2 (\%)} = 100 - \left(\frac{136\ x\ 100}{162}\right)$$

Es decir, el índice de recuperación entre el palier 1 y 2 sería del 16%.

Para facilitar la recogida de la información se elaborara una plantilla en Excel en la que con sólo poner las pulsaciones registradas, se calculen los índices de recuperación. Se darán salida a los valores estimados en una gráfica de barras.

A lo hora de interpretar o valorar los resultados, es más fácil con una gráfica como esta. En la Prueba de TIVRE, según los estudios referentes se considera una buena recuperación aquella que sea superior al 5-6% y se considera una mala recuperación aquella inferior al 5-6%.

Para determinar con mayor exactitud dónde se sitúa el umbral anaeróbico interválico, realizamos la toma de lactato en sangre durante la Prueba o mediante la determinación del punto de inflexión de la curva de la frecuencia cardíaca.

CONCLUSIONES

Se pudo estimar de forma indirecta en Consumo de Oxigeno y el Umbral Anaeróbico en voleibolistas de la preselección nacional e Cuba con la aplicación de esta Prueba interválico en el terreno. El registro de los índices de recuperación y del umbral anaeróbico permitió a los entrenadores personalizar la efectividad en la ejecución de elementos técnicos a partir de cierto nivel de fatiga, antes o después de sobrepasar la zona del umbral anaeróbico.

AFIDE 2019

Tratamiento integral-holístico para lesiones de la columna vertebral en practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales

Integral-holistic treatment for lesions of the spine in systematic practitioners and athletes of martial arts

MSc. José Luis González Rosabal
Correo: maricelarm@nauta.cu

Resumen

Elevar la calidad de vida de los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales es uno de los más importantes retos para el Grupo de Trabajo de las Artes Marciales en Santiago de Cuba, sin embargo, cuando estas personas presentan lesiones en la columna vertebral, necesitan de una adecuada rehabilitación física y mental, esta situación ha dejado un vacío en la recuperación física y funcional de los mismos, por lo que en la presente investigación se plantea como objetivo: diseñar un tratamiento integral-holístico para disminuir el tiempo de recuperación de los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales con lesiones en la columna vertebral. En la investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos, además de técnicas para recoger y procesar información. Se empleó en el estudio diagnóstico, el análisis documental, entrevistas y encuestas a profesionales de la salud para conocer el estado real del problema. El tratamiento propuesto está dirigido a los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales con lesiones en la columna vertebral de forma profiláctica y terapéutica, para disminuir el tiempo de recuperación y permitir su incorporación al proceso de entrenamiento, teniendo en cuenta una estructura y ordenamiento metodológico de los contenidos por etapas, durante la aplicación del tratamiento en correspondencia con las características individuales de cada uno. Los profesionales que valoraron el tratamiento lo consideraron factible de aplicación y de utilidad para su fin.

Abstract

To elevate the quality of the systematic practitioners' life and athletes of martial arts is one of the most important challenges for the Group of Work of the Martial Arts in Santiago from Cuba, however, when these people present lesions in the spine, they need of an appropriate physical and mental rehabilitation, this situation has left a hole in the physical and functional recovery of the same ones, for what thinks about as objective in the present investigation: to design an integral-holistic treatment to diminish the time of the systematic practitioners' recovery and athletes of martial arts with lesions in the spine. In the investigation methods of theoretical and empiric, besides the techniques to pick up and to process information, of which

was used in the diagnostic study, the documental analysis, interviews and surveys to professionals of the health to know the real state of the problem. The proposed treatment is directed to the systematic practitioners and athletes of martial arts with lesions in the spine in way prophylaxis and therapy, to diminish the time of recovery and to allow its incorporation to the process of training, keeping in mind a structure and methodological classification of the contents in four stages staggered by those that traffics the recovery, during the application of the treatment in correspondence with the individual characteristics of each one. The professionals that valued the treatment considered it feasible of application and of utility for their end.

Introducción

Se entiende por lesiones deportivas cualquier daño que se le haga al organismo, ya sea psicológico o físico, practicando una actividad deportiva ocasionando lesión o discapacidad. Aproximadamente un 30 % de las lesiones en deportistas afectan los músculos, algunas ocurren accidentalmente, pero otras resultan de malas prácticas en el entrenamiento o del uso inadecuado de equipos y medios para el entrenamiento. Algunas personas también se lastiman cuando no están en buena condición física.

A los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales de la provincia Santiago de Cuba les ocurren lesiones como consecuencia de la intensidad y el volumen de las cargas de los entrenamientos a los cuales deben someterse en su preparación con vistas a la participación en eventos competitivos, desde el nivel de base hasta nivel nacional e internacional. Por las características del arte marcial en que compiten, se someten a un régimen de entrenamiento en que llegan a su esfuerzo máximo y, en algunos casos, sobrepasan sus posibilidades físicas y mentales. Los efectos de las cargas que reciben durante sus entrenamientos hacen que en ocasiones se afecten determinadas regiones musculares y articulares, principalmente en la columna vertebral, provocando respuestas adversas del organismo por sobreuso o tensión de la región. Así mismo, pueden ocurrir accidentes durante la competición o los entrenamientos en dependencia de varios factores como pueden ser: el nivel técnico-táctico de los adversarios, su fortaleza física, su resistencia, entre otros que superen las posibilidades de la preparación del practicante sistemático y/o del atleta.

Al llegar al máximo o sobrepasar sus posibilidades físicas y mentales, se provoca la fatiga muscular seguida de un bloqueo energético de la región mayormente afectada, lo que les produce dolores intensos como defensa del organismo para impedir la continuidad de la sobrecarga física. Es conocido que la asimilación de las cargas de entrenamiento es parte de un proceso lento basado en conceptos probados, que guarda similitud con la subida de una montaña en la que, al

avanzar hacia la cima, se va acumulando fuerza, resistencia, velocidad, además de varias capacidades.

Al dejar de entrenar es como si el practicante sistemático y/o el atleta llegara a la cima y comienza un proceso de recuperación del organismo a las cargas recibidas durante tres días aproximadamente, en dependencia a las exigencias del arte marcial que practique. Al término de este tiempo en que el organismo ya se recuperó, espera nuevas metas físicas y mentales que cumplir, las cuales, producto de la lesión, no se llevan a cabo y, sin embargo, el organismo recibe un descanso no planificado, los primeros días con mucha lentitud y, con posterioridad, esta pérdida se incrementa con mayor rapidez, por lo que el tratamiento a las lesiones de la misma índole tiene que ser diferenciado por este motivo individualmente.

Cuando un practicante sistemático o un atleta haya alcanzado el estado óptimo de preparación según los propósitos de su planificación, y deje de entrenar, cada día que pase significará una considerable pérdida de la carga acumulada. Estas lesiones deben ser atendidas de forma rápida y efectiva para que el practicante sistemático y/o el atleta pueda mantenerse entrenando o pueda terminar su participación competitiva.

La aplicación de un tratamiento integral-holístico donde se vaya de forma directa al problema puede ayudarnos a curar la enfermedad y no al alivio del síntoma solamente. No cabe duda de que el empleo de técnicas que permitan la recuperación más rápida de las lesiones, significaría, entre otros aspectos, una disminución de los costos que ocasionarían estas lesiones prolongadas en el tiempo activo del practicante sistemático y/o del atleta.

Aproximadamente el 40 % de los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales (*Ju Jutsu, Wint Sung, Kick Boxing, Sanda Sanshou y Taekwondo ITF*) han sufrido de lesiones en la columna vertebral de forma más o menos habitual, siendo más frecuentes: cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia.

En el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMED) y las Salas de Rehabilitación de Salud Pública en Santiago de Cuba, existe experiencia en la aplicación de diferentes tratamientos terapéuticos para restablecer el nivel de actividad en la región de la columna vertebral; además del tratamiento aplicado a través de la Digitopuntura en las lesiones más frecuentes en los deportistas, por el Dr. C. José Antonio Díaz Rey. En todas estas formas de tratamiento terapéutico, la recuperación de las funciones físicas puede demorar de una semana hasta más de tres meses para las lesiones en la columna vertebral.

En la Digitopuntura aplicada por Díaz Rey, José Antonio (2010), se disminuyó bastante el tiempo de recuperación en sujetos seleccionados de los deportes como el Baloncesto, el Boxeo, la Esgrima, la Gimnasia, el Judo, la Lucha, el Pentatlón, el Polo Acuático y el Voleibol; no atendiendo en su muestra a ningún

practicante sistemático y/o atleta de artes marciales, los cuales no están exentos de afecciones en la columna vertebral.

A pesar de ser un trabajo con muy buenos resultados, no se tuvo en cuenta el tratamiento psicológico, punto este muy importante en el cual afirman los especialistas de la psicología que trabajan la biodescodificación y la programación neurolingüística, que es la fuente o causa principal de la enfermedad; de forma que, si se trata el cuerpo y no se trata la mente, el tratamiento no puede considerarse completo provocando otros episodios, recaídas y por supuesto el regreso del síntoma como es el caso de los problemas cervicales y lumbares.

Los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales están más propensos a estas lesiones, ya que los golpes, las patadas, las estrangulaciones y las proyecciones recibidas, afectan en gran medida la región de la columna vertebral; durante el desarrollo del entrenamiento o la competición, el practicante sistemático y/o atleta de artes marciales puede afectarse y verse excluido a continuar su accionar por esta causa. Los traumatismos de la columna vertebral, requieren retirarlos de las actividades referidas para preservarlos de un esfuerzo que no logren los resultados esperados. De lo analizado y observado, se ha constatado que en la mayoría de los casos las lesiones vienen asociadas a distintos meridianos y *tsubos* (puntos) en las regiones donde se ubican.

Esta situación llevó al planteamiento del **problema científico** de la investigación, el cual se proyecta en la siguiente interrogante: ¿cómo disminuir el tiempo de recuperación de los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales con lesiones en la columna vertebral en el Dojo Terapéutico de Santiago de Cuba?

En correspondencia con lo anterior se trazó el **objetivo** siguiente**:** diseñar un tratamiento integral-holístico (TIH) para disminuir el tiempo de recuperación de los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales con lesiones en la columna vertebral en el Dojo Terapéutico de Santiago de Cuba.

Material y métodos

La **población** escogida como unidad de estudio es de 60 personas (artistas marciales), las cuales acudieron al Dojo Terapéutico con lesiones en la columna vertebral; de estos se seleccionaron como **muestra** 40 para el grupo de experimento, entre ellos 12 atletas y 28 practicantes sistemáticos de artes marciales, con diagnóstico de cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia para un 66,6 %.

La selección del grupo de experimento estuvo basada en criterios de inclusión y exclusión. La investigación se realizó durante el curso 2015 – 2016.

Estructura y **ordenamiento metodológico** de los contenidos del **TIH** en cuatro (4) etapas**:**

1ª Etapa Primeramente, se le realiza a la persona receptora (practicante sistemático o atleta de artes marciales) un diagnóstico (primera consulta) por parte del Médico Especialista.

El **diagnóstico clínico** requiere tener en cuenta los dos aspectos de la lógica, es decir, el análisis y la síntesis, utilizando diversas herramientas como la anamnesis, la historia clínica, la exploración física y las exploraciones complementarias.

2ª Etapa Después de haberle realizado el diagnóstico a la persona receptora, ésta es remitida al Dojo Terapéutico, para que se le aplique el **TIH** en la región afectada, lo cual consiste en establecer primeramente una conversación entre el terapeuta y la persona a tratar – esto es con el objetivo de averiguar cómo la misma sufrió la lesión – a partir de ahí, se realizan los siguientes pasos:

- El terapeuta evalúa el *movimiento* de la persona receptora, principalmente en la región afectada.
- El psicólogo aplica terapia de *biodescodificación* y/o *programación neurolingüística*, para que la persona receptora haga conciencia de la causa real de su problema.
- El terapeuta aplica la terapia *su-jok* en caso de que la persona receptora tenga dolor (de no haber dolor no se aplica esta terapia).
- El psicólogo aplica *técnicas de relajación* para ayudar a la persona receptora a reducir su tensión física y/o mental, además de permitir que alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.
- El terapeuta aplica *moxibustión* para entibiar las regiones lesionadas y los puntos de acupuntura relacionados con la lesión que presenta la persona receptora, además de estimular el sistema circulatorio e inducir un flujo mejorado de la sangre y la energía en la persona tratada.
- El terapeuta trata a la persona receptora a través del *masaje integral-holístico* (combinando técnicas y manipulaciones del masaje oriental con el masaje occidental).
- El terapeuta aplica *entrenamiento funcional propioceptivo*, para recuperar la estabilidad articular a través de ejercicios de estabilización sobre la colchoneta, además de la utilización de Fitball y bandas elásticas.

3ª Etapa Luego que el practicante sistemático o atleta de artes marciales es tratado, es remitido al Médico Especialista a la segunda consulta para que se emita su alta médica o continuación del tratamiento.

4ª Etapa Al terminar el tratamiento y estar de alta médica, se le solicita al practicante sistemático o atleta de artes marciales tratado que presente de forma escrita el grado de satisfacción sobre la terapia recibida.

Se le aplicó a cada sujeto tres sesiones por semana (lunes, miércoles y viernes) a los casos de cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia de forma integral-holística, empleándose hasta 180 minutos (3 horas) aproximadamente de tratamiento.

A pesar de que el dolor se pueda presentar en forma de un síntoma aislado o formando parte de un síndrome, y que existen diferentes tipos de tolerancias para

el umbral del dolor según la individualidad de la persona receptora; se utilizó la siguiente escala numérica para hacer una correcta valoración de la evolución de la persona tratada y la efectividad del programa presentado.

Escala del Dolor		
Valor Numérico		**Intensidad**
Igual a cero	= 0	Sin dolor
Igual a uno	= 1	Dolor insignificante
Igual a dos	= 2	Dolor muy leve
Igual a tres	= 3	Dolor leve
Igual a cuatro	= 4	Dolor más o menos
Igual a cinco	= 5	Dolor moderado
Igual a seis	= 6	Dolor fuerte
Igual a siete	= 7	Dolor muy fuerte
Igual a ocho	= 8	Dolor severo
Igual a nueve	= 9	Dolor muy severo
Igual a diez	= 10	Dolor insoportable

Cuando el valor numérico es igual a 0, significa que la persona no tiene dolor.
Cuando el valor numérico está entre 1 y 3, significa que la persona tiene dolor ligero y ocasional; pero no ha alterado su esquema de actividad física-marcial.
Cuando el valor numérico está entre 4 y 5, significa que la persona es activa, pero ha tenido que modificar y/o dejar de hacer ciertas actividades físicas-marciales debido al dolor.
Cuando el valor numérico está entre 6 y 10, significa que la persona tiene dolor fuerte y limitaciones importantes.
Al inicio del tratamiento, se le preguntaba a cada persona**:**

- **¿Qué le pasa?** / **ejemplo:** me duele la cervical.
- **¿Desde cuándo?** / **ejemplo:** desde ayer en la tarde.
- **¿A qué lo atribuye?** / **ejemplo:** a una mala caída en el entrenamiento.
- **¿Cuál es la causa de su dolor?** / **ejemplo:** combatiendo en el entrenamiento, me realizaron una proyección y no rompí caída, al caer mal me golpeé en el cuello.
- Según la magnitud del dolor y de acuerdo a la escala presentada con un valor numérico del 0 al 10, **¿Qué valor numérico le da usted a su dolor en este momento?** / **ejemplo:** le doy un valor numérico de 10.

El terapeuta hace partícipe a la persona receptora, para que exprese la causa de su dolencia (si la sabe).
Al final del tratamiento, se le preguntaba a cada persona:

- ¿Cómo se siente en estos momentos? / ejemplo: bien.
- Según la magnitud del dolor y de acuerdo a la escala presentada con un valor numérico del 0 al 10, ¿Qué valor numérico le da usted a su dolor en este momento? / ejemplo: le doy un valor numérico de 0.

Para esto nos apoyamos en las características del dolor y de esta forma conocer su etiología (origen del dolor), y por lo tanto su diagnóstico y su tratamiento.

Estas características son:

- **A** = **Aparición del dolor** = ¿Desde cuándo tiene el dolor?
- **L** = **Localización del dolor** = ¿Dónde le duele?
- **I** = **Intensidad del dolor** = Según la magnitud del dolor y de acuerdo a la escala presentada con un valor numérico del 0 al 10; ¿Qué valor numérico le da usted a su dolor en este momento?
- **C** = **Carácter del dolor** = ¿Cómo es el dolor que usted tiene? / ¿Qué tipo de sensación de dolor usted tiene? = dolor punzante (penetrante, lacerante), quemante (tengo una sensación como si me quemara por dentro), ardoroso o ardiente, opresivo (asfixiante).
- **I** = **Irradiación del dolor** = Es el trayecto que recorre el dolor desde su localización original hasta otro lugar = ¿para dónde se corre el dolor?
- **A** = **Alivio del dolor** = ¿Con qué se le alivia el dolor? / ¿De qué forma se le alivia el dolor? / ¿Cómo se le alivia el dolor?
- **FRE** = **Frecuencia del dolor** = Es el número de veces que ha ocurrido el dolor con similares características = ¿Con qué frecuencia le da el dolor? / ¿Con qué periodicidad le da el dolor?
- **DU** = **Duración del dolor** = El tiempo desde su aparición = ¿Desde cuándo tiene usted el dolor? / ¿Qué tiempo le dura a usted el dolor?
- **SA** = **Síntomas acompañantes del dolor** = ¿Cuáles son los síntomas acompañantes de su dolor? = Como náuseas, vómitos, diarrea, fiebre, temblor, etcétera.
- **SA** = **Signos Acompañantes** = ¿Cuáles son los signos acompañantes de su dolor? = Sudoración, palidez, escalofríos, trastornos neurológicos, etcétera.
- **FA** = **Factores Agravantes** = ¿Cuáles son las circunstancias que le aumentan el dolor? = Ejemplo: después de realizar determinados movimientos, etcétera.
- **FA** = **Factores Atenuantes** = ¿Cuáles son las circunstancias que le disminuyen el dolor? = Ejemplo: el descanso, algunas posiciones corporales, etcétera.
- **M** = **Medicamentos** = ¿Qué medicamento le calma el dolor? / ¿Qué medicamento le provoca el dolor?

El **TIH** es muy eficaz para mantener la salud, es útil para el tratamiento sintomático del dolor y puede prevenir, aliviar y curar diversos síntomas y afecciones de tipo funcional, además de brindar los siguientes beneficios**:**

- Es una técnica habitualmente innocua, no tiene efectos secundarios, produce alivio, mejoría y la curación de diversos problemas de salud, puede

ser efectuada por cualquier profesional previamente entrenado, es seguro, simple, sin inconvenientes, ni dolor y puede aplicarse a pacientes de cualquier edad.

Análisis de los resultados.

La presente investigación se llevó a cabo en el tratamiento de la cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia, tomándose en cuenta la experiencia de los autores en el tratamiento de estas lesiones y el diagnóstico emitido por diferentes médicos especialistas que atienden al Dojo Terapéutico del Grupo de Trabajo de las Artes Marciales en Santiago de Cuba.

Se confeccionó una Historia Clínica de la persona receptora donde se recogieron los resultados**:**

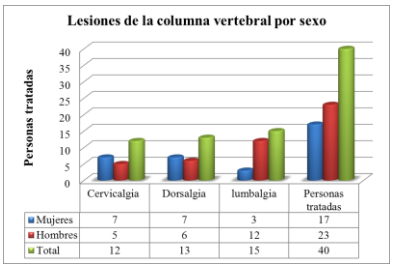
- Del examen físico, de las exploraciones complementarias, de la evolución durante el tratamiento aplicado, de la evolución después del tratamiento aplicado, de la satisfacción del atleta y el practicante al finalizar el tratamiento aplicado.

Relación de personas atendidas por sexo, edad y arte marcial

Fueron atendidos 12 atletas en diferentes artes marciales (Ju Jutsu, Wint Sung, Kick Boxing, Sanda Sanshou y Taekwondo ITF), 10 del sexo masculino (entre 22 y 26 años de edad) y 2 del sexo femenino (una de y la otra de 21 años de edad).

De los practicantes sistemáticos de artes marciales fueron atendidos 20 del sexo masculino y 8 del sexo femenino (con edad promedio entre 18 y 50 años).

Al analizar por sexo la muestra, se observa que de las 12 personas atendidas con cervicalgia, 7 pertenecían al sexo femenino y 5 al sexo masculino; de las 13 personas atendidas con dorsalgia, 7 pertenecían al sexo femenino y 6 al sexo masculino; y de las 15 personas atendidas con lumbalgia, 3 pertenecían al sexo femenino y 12 al sexo masculino.



Intensidad de dolor en las personas tratadas

Al inicio del tratamiento se presentaron 2 personas con dolor insoportable (DINSOP), 4 con dolor muy severo (DMS), 26 con dolor severo (DS), 2 con dolor muy fuerte (DMF) y 6 con dolor fuerte (DF); al final del tratamiento, 3 personas estaban con dolor moderado (DM), 6 con dolor más o menos (DMM), 2 con dolor

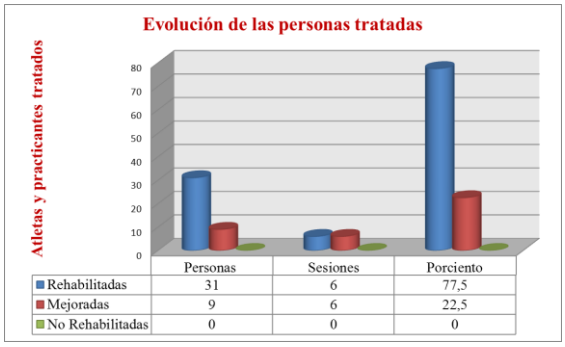
leve (DL), 4 con dolor muy leve (DML), 2 con dolor insignificante (DINSIG) y 23 sin dolor (SD).

Valor numérico igual a:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Intensidad del dolor	DINSOP	DMS	DS	DMF	DF	DM	DMM	DL	DML	DINSIG	SD
Al inicio del tratamiento	2	4	26	2	6	0	0	0	0	0	0
Al final del tratamiento	0	0	0	0	0	3	6	2	4	2	23



Evolución de los practicantes sistemáticos y atletas de artes marciales lesionados, después de aplicarle el TIH en las lesiones de la columna vertebral

- **Persona rehabilitada:** cuando no requiere continuación del tratamiento.
- **Persona mejorada:** cuando puede realizar la mayoría de los movimientos relacionados con la afección, pero exige continuar el tratamiento por algún movimiento que confronta dificultad al efectuarlo.
- **Persona no rehabilitada:** cuando a pesar del tratamiento integral-holístico, no ha conseguido alivio del dolor, manteniendo su incapacidad funcional o se ha incrementado.



Se trataron 40 personas practicantes sistemáticos y atletas, que se distribuyeron de la forma siguiente**:** correspondieron a la cervicalgia 12 personas, para un 30 %; a la dorsalgia 13 personas, para un 32,5 % y a la lumbalgia 15 personas, para un 37,5 %. Se controló el tiempo de duración del tratamiento aplicado, desde el inicio hasta el final del mismo, con el objetivo de establecer una media del tiempo necesario para solucionar las afecciones de la columna vertebral y conocer el tiempo que dispondría el practicante y/o el atleta para continuar en los

entrenamientos y en la competición, evitando que sea excluido por lesiones que pudieran ser resueltas mediante el tratamiento propuesto.

Las personas tratadas tuvieron un seguimiento durante el tratamiento aplicado, con el propósito de saber la evolución de la respuesta clínica según el número de sesiones recibidas a las 40 personas tratadas**:**

- 31 personas se rehabilitaron totalmente con tres sesiones recibidas, para un 77,5 %.
- 9 personas se mejoraron con tres sesiones recibidas, para un 22,5 %.
- Durante el tratamiento recibido no hubo reacciones adversas.
- Se demuestra que los resultados obtenidos con el **TIH** fueron positivos, ya que 23 personas terminaron sin dolor, 2 con dolor insignificante, 4 con dolor muy leve y 2 con dolor leve; además de las 6 personas que terminaron con dolor más o menos y 3 con dolor moderado.

Al describir los criterios de las 40 personas tratadas en nuestra investigación, se constata que lo emitieron sobre el resultado del tratamiento recibido, cada persona tuvo la oportunidad de opinar libremente, sin ningún tipo de recomendación por nuestra parte, el resultado de estos avales compensa positivamente los esfuerzos realizados.

Los resultados del tratamiento recibido fueron los siguientes:

- 31 personas la catalogaron de Muy Bien, para un 77,5 %.
- 9 personas la catalogaron de Bien, para un 22,5 %.

Conclusiones

Con la aplicación del **TIH** se propicia la posibilidad de que los atletas de artes marciales que se encuentren en el período competitivo y sufran una lesión, puedan contar con las posibilidades de mantenerse en el equipo y seguir participando en la competición.

Ayuda también a los practicantes sistemáticos de artes marciales que sufran lesiones en los entrenamientos a disminuir el tiempo de recuperación y su pronta inserción en el proceso de entrenamiento, para de esta forma seguir mejorando su calidad de vida.

La preparación que necesita el personal del Dojo Terapéutico para aplicar el TIH, requiere de los conocimientos básicos de Anatomía Humana, Teorías Asiáticas, Automasaje, Masaje Terapéutico, Psicología aplicada al masaje (Biodescodificación, Programación Neurolingüística, Entrenamiento Autógeno y Técnicas de Meditación), Masaje Estético, Digitopuntura, Masaje Deportivo, Su-Jok, Kinesiología, Masaje Shiatsu, Reflexología Podal, Quiropráctica y Preparación Física para masajistas (Power Yoga, Chikung, Stretching y KAEROBICS-DO).

Se logró solucionar que, al disminuir el tiempo de recuperación entre los 3 a 6 días posteriores a la lesión, el atleta de artes marciales no perdiera el nivel de

preparación obtenido, posibilitándole la continuidad de seguir con su planificación marcial- deportiva.

Bibliografía

1. Álvarez Díaz, Tomás Armando (1992). Manual de Acupuntura, ECIMED, Editorial Ciencias Médicas, La Habana, Cuba.
2. Corbera, Enric (2011). Algo de sabiduría para el autoconocimiento. España.
3. Corbera, Enric (2011). BIODESCODIFICACIÓN: La Descodificación biológica de las enfermedades. Instituto Español de Biodescodificación.
4. Corbera, Enric y Marañón, Rafael (2012). BIODESCODIFICACIÓN: El código secreto del síntoma. España.
5. Díaz Rey, José Antonio (2010). La Digitopuntura aplicada a las lesiones más frecuentes en los deportistas. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, Cuba.
6. Ferrara, Guillermo (2001). Manual de Masaje Holístico, de las manos al alma. Barcelona, España.
7. Jusmet, Luis Roca (2011). Budismo zen, psicoanálisis y filosofía. Un encuentro desde la ética. Universidad Autónoma de Barcelona.
8. Onoda, Shigeru (2003). Libro de Shiatsu. Barcelona, España.
9. Park, Jae Woo (1991). La Acupuntura Su-Jok, mano y pie. República de Corea, Instituto de Acupuntura Su Jok de Corea.
10. S. Fucci, M. Benigni, V. Fornasari (2003). Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular. Madrid, España.
11. Sánchez Reyes M (2012). MASAJES: Relajantes y Anti-estrés. Ediciones Mirbet S.A.A. Perú.
12. Sánchez Reyes M (2012). SHIATSU: Bases, Técnicas y Tratamientos. Ediciones Mirbet S.A.A. Perú.
13. Sosa Salinas, Ulises (2002). Manual Diagnóstico y Terapéutico de Su-Jok en afecciones del aparato locomotor. Instituto Superior de Ciencias Médicas “Carlos J. Finlay”. Camagüey.
14. Vilanova Pujó, Joan Marc (2013). DICCIONARIO DE BIODESCODIFICACIÓN. Barcelona, España.

AFIDE 2019

TÍTULO: GESTIÓN DE LOS COMBINADOS DEPORTIVOS EN EL ABORDAJE DEL DIAGNÓSTICO COMUNITARIO.

Panel de experto

Autor: MSc. Leopoldo Lorenzo Rosales

Resumen:

El Combinado Deportivo es la Unidad Básica Organizativa del Sistema Deportivo Cubano, que se relaciona con la demarcación geográfica del o los Consejos Populares, con actividades docentes y educativas de las esferas del deporte, la actividad física, educación física y la recreación en función de la salud y la calidad de vida de la población. Su modelo pedagógico inclusivo, pretende lograr altos niveles de incorporación de beneficiarios sistemáticos y participantes, lo que contribuye a incrementar los indicadores de crecimiento humano.

El presente trabajo responde a la Política de Perfeccionamiento del Modelo de Gestión Económica y Social en que se encuentra nuestro País, expresados en los Lineamientos del VII Congreso y los Objetivos de la 1ra Conferencia del PCC; se decide mejorar y transformar el funcionamiento de los Consejos de la Administración y los Órganos Locales del Poder Popular.

Dentro del perfeccionamiento organizacional de todas las estructuras de dirección de los consejos de la administración provincial y municipales (CAP y CAM), razón que nos motiva mejorar la Gestión de los Combinados Deportivos, capaz de lograr altos niveles de eficiencia en su funcionamiento, control y utilización de todos los recursos disponibles, dígase; humanos, materiales, financieros, ambientales, estadísticos, de comunicación y el tiempo, en función de satisfacer las necesidades e intereses reales de la población en los momentos actuales y de manera sostenible.

Su implementación se sustenta en la vigencia del pensamiento de nuestro líder histórico, Comandante en Jefe Fidel Castro Rúz y la plataforma de desarrollo que indican el cumplimiento de los Lineamientos directos L-134 y 135 e indirectos que compartimos con otros organismos, al amparo de la Constitución de la República de Cuba, llegando hasta los Combinados Deportivos, donde establecimos un cronograma de trabajo que nos permitió, reconocer los estadios actuales de los Combinados Deportivos (C/D) en perfeccionamiento, se les aplicó un diagnóstico comunitario integral, el mismo reveló que existe insuficiente nivel de institucionalización; falta capacidad de autogestión económica para asumir tareas del C/D; deficiencias en la preparación de

Directivos y Docentes para cumplir las funciones y tareas del C/D; insuficiente cantidad de docentes y falta gestión en la utilización de los existentes; insuficiente aplicación de la ciencia y la innovación tecnológica.

Además de identificar los antecedentes históricos, determinar las bases para las propuestas de políticas y las políticas y sus objetivos para lograr un mejor funcionamiento eficiente y eficaz; definiéndose la política de perfeccionamiento institucional; política desarrollo de la capacidad de autogestión económica sostenible; política perfeccionamiento de la gestión de los recursos humanos y su utilización estratégica eficiente; política Incremento de los niveles de actividad y la calidad de los servicios que se ofertan a la población.

Definir sus principales directrices, los procesos sustantivos que contribuyen al cumplimiento de su misión y objetivo de; garantizar que en el Combinado Deportivo el Deporte para Todos logre satisfacer progresivamente las necesidades e intereses de la población (desde edades tempranas hasta los adultos mayores), perfeccionándose y materializándose a través de sus cuatro procesos sustantivos (Áreas de Actuación), que basarán su labor en el sistema de planificación, control y evaluación sistemática.

Rasgos distintivos que marcan la pertinencia en la ejecución de Estrategia de Gestión; un C/D que se corresponda con la demarcación del o los Consejo(s) Popular(es), Área de Salud y la(s) Zona(s) de la Defensa; que atienda el 100 % de la población; con un claustro estable de profesores preparados suficientemente; que responda con eficiencia a las necesidades e intereses de todas las personas; que en la ejecución y desarrollo de los programas y proyectos tengan presentes sus fundamentos y bases científicas – metodológicas; que se desarrolle su capacidad de autogestión económica sostenible; que contribuyan al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de conjunto con las demás instituciones comunitarias.

…. "Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo de todos los que hemos hecho esta Revolución"

1ro de abril 1959

Fidel Castro Rúz.

AFIDE 2019

Taller Actividad física y Fitness para la calidad de vida.

Panel de Expertos

Título de la presentación: **Situación de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) en la región**.

Dr. Duniesky Cintra Cala
Asesor de Familia, Curso de Vida, Salud Mental, Seguridad Vial y Emergencias en Salud
Oficina de OPS/OMS en Cuba

Puntos o Temas que se abordaran desde los indicadores para reflexión y debate

- Plan de acción para eliminar los Acido Grasos Trans 2020-2025
- Factores de riesgo y las ENT
- Impacto de las ENT en el mundo
- Alimentación no saludable e inactividad física: Carga mundial
- Alcohol y tabaco: Carga mundial
- Otras enfermedades crónicas

Título : CAPACITACIÓN SOBRE AYUDAS ERGOGÉNICAS PARA INSTRUCTORES DEPORTIVOS EN LOS GIMNASIOS NO ESTATALES

Autora: Lic. Aylen González Padrón
Profesora adiestrada
Facultad de Cultura Física, Universidad de Artemisa
Correo electrónico: jorgeluisgd@inder.cu

Resumen

En la actualidad muchos jóvenes para mejorar su físico, han recurrido al consumo de sustancias ilícitas, sin saber las consecuencias que esto les podría causar. En el municipio de Artemisa mediante encuentros sostenidos con asistentes, entrevistas realizada a instructores de práctica deportiva de gimnasios del sector no estatal de cultura física, además de revisiones bibliográficas, se evidencian insuficiencias en cuanto al nivel de conocimientos sobre las ayudas ergogénicas y el doping en asistentes a los gimnasios con un 44,44% en una escala de mal. Los resultados muestran que existe relación entre el nivel de preparación sobre el trabajo de la cultura física de los instructores de práctica deportiva y el uso de materiales metodológicos en una escala de regular con un 66,67%. El análisis de esta situación lleva a la autora a un estudio descriptivo con enfoque cualitativo, con el objetivo de: proponer un sistema de acciones para la capacitación sobre la prevención del consumo desmedido de las ayudas ergogénicas de tipo nutricional para instructores de práctica deportiva en los gimnasios del sector no estatal de cultura física del municipio Artemisa. Finalmente se exponen las conclusiones, las recomendaciones, la bibliografía consultada y los anexos, demostrando la veracidad del problema científico planteado. Se encuentra en fase de aplicación de instrumentos de investigación empíricos para la capacitación.

Palabras clave: Ayudas ergogénicas, suplementos nutricionales, doping, salud, gimnasio.

Abstract

Currently many young people to improve their physique, have resorted to the consumption of illicit substances, without knowing the consequences that this could cause them. In the municipality of Artemisa through meetings held with assistants, interviews conducted with instructors of sports practice of gymnasiums of the non-state sector of physics culture, in addition to bibliographic reviews, there are insufficient shortcomings in the level of knowledge about ergogenic aids and doping in Gym goers with 44,44% on a bad scale. The results show

that there is a relationship between the level of preparation on the work of the physical culture of the instructors of sports practice and the use of methodological materials on a regular scale with 66,67%. The analysis of this situation leads the author to a descriptive study with a qualitative approach, with the aim of diagnosing the knowledge about the ergogenic nutritional aids that have assistants and instructors of sports practice at the gymnasiums of the non-state sector of physics culture of the municipality Artemisa. Finally, the conclusions, the recommendations, the consulted bibliography and the annexes are exposed, demonstrating the veracity of the scientific problem posed.
Key words: Ergogenic aids, nutritional supplements, doping, gym.

Introducción

Innumerables son las investigaciones que se realizan, para evitar y contrarrestar el consumo de sustancias ilícitas, tanto en el deporte como en la vida cotidiana de las personas.
Actualmente, la lucha contra el dopaje ha adquirido características universales, y se ha llegado a acuerdos que antes parecían imposibles en la práctica, como fue el establecimiento de un código único en el cual se norma la lucha contra el dopaje en el deporte. **Dopaje** en el ámbito deportivo, se denomina a la "utilización de fármacos o de cualquier sustancia estimulante con el objetivo de potenciar el rendimiento de los deportistas" (Gutiérrez, 2007).

Desde la introducción del Código Mundial Antidopaje por la AMA en el año 2003, con nuevas ediciones en el 2009 y en el 2015, el concepto de doping se ha ampliado y se aplica cuando se comete cualquiera de las infracciones de las normas antidopajes descritos en dicho código, establecidas en los artículos desde el 2.1 hasta el 2.8 de este código (Montes de Oca, 2016).La importancia del problema y la necesidad de tomar fuertes medidas para combatir este consumo, tanto por las autoridades deportivas como por las gubernamentales, hicieron que fueran dedicados a este tema dos congresos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en Ginebra y Bruselas.

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) el 23 de febrero de 1961, amparado en la Ley 936, (EcuRed, 2017) se impulsa y promueve el deporte de excelencia, teniendo al pueblo como parte de sus conquistas sociales. Se crean numerosas instalaciones deportivas, centros de preparación de atletas de alto rendimiento, la Escuela Nacional de Gimnasia; más recientemente se instalaron Gimnasios Biosaludables al alcance de todo el pueblo.

Entre algunas sustancias que se ingieren en la práctica deportiva están la testosterona (hormona esteroide), igualmente se encuentran los estimulantes como cafeína, analgésicos narcóticos (mitigar el dolor) y diuréticos (para perder peso en poco tiempo); estas son sólo algunas sustancias más conocidas que se utilizan en el doping, pero el COI confecciona anualmente una lista de unas 100 drogas prohibidas.

Numerosos estudios como son los trabajos de diplomas de autores extranjeros Díaz, (2015), Charo, (2017), Sis, (2013), Muñoz, (2014) e investigaciones de autores cubanos como Cabrera, (2013) indican que los suplementos deportivos nutricionales más utilizados son los suplementos de proteínas y aminoácidos, con objetivos diversos, aunque el más reconocido en el ámbito de los gimnasios es el de aumentar la masa muscular, pese a estar demostrado que la ingesta excesiva de proteínas dirigida a aumentar la masa y el volumen muscular no está justificada.

La preparación de los técnicos deportivos, independientemente de su formación, experiencia, edad o condición laboral y deportiva es una necesidad para trabajar con el personal que practica actividad física, porque además de un derecho de cada uno de los entrenadores del país de poder acceder a una correcta capacitación, responde a la esencia y demanda al Sistema Educacional Sectorial.

La autora a partir de experiencias vividas en eventos científicos, desde estudios bibliográficos, encuentros sostenidos con instructores de práctica deportiva y asistentes a gimnasios del sector no estatal de cultura física del municipio de Artemisa, así como la preparación de los instructores de práctica deportiva y de la revisión de los documentos que ellos poseen para el trabajo en el gimnasio, donde se trató el tema de las ayudas ergogénicas nutricionales, permitió definir las siguientes insuficiencias:

- Falta de conocimientos sobre las ayudas ergogénicas y el doping, tanto en los asistentes como en los instructores de práctica deportiva.
- No todos los instructores de práctica deportiva tienen la preparación necesaria en cuanto al contenido del trabajo de la cultura física.
- Es escaso el uso de materiales metodológicos para la preparación de los instructores de práctica deportiva.
- Desconocimientos sobre las consecuencias negativas que pueden ocasionar el consumo de sustancias dopantes en el organismo.

Por lo que se traza el siguiente **problema científico:** ¿Cómo contribuir a la capacitación sobre la prevención del consumo desmedido de las ayudas ergogénicas de tipo nutricional, para instructores de práctica deportiva en los gimnasios del sector no estatal de cultura física del municipio Artemisa?

A partir de ello se determina como **objeto de estudio** de la investigación: proceso de capacitación sobre la prevención del consumo desmedido de las ayudas ergogénicas de tipo nutricional.

En relación con estos elementos se planteó el siguiente **objetivo** de la investigación: proponer un sistema de acciones para la capacitación sobre la prevención del consumo desmedido de las ayudas ergogénicas de tipo nutricional para instructores de práctica deportiva en los gimnasios del sector no estatal de cultura física del municipio Artemisa.

Desarrollo

Fundamentos teórico-metodológicos.

A través de las formas lógicas del pensamiento: los conceptos, los juicios y los razonamientos, el hombre puede explicar la realidad que circunda y formarse su concepción científica del mundo, de esta manera su actuación se basa en actos conscientes. Todas las transformaciones esenciales de la actividad y la conducta de los sujetos en su proceso de desarrollo, que tienen su origen en una actividad precedente y que no son ocasionadas de forma directa por manifestaciones fisiológicas innatas, se consideran aprendizaje del conocimiento.

Hoy día con los avances de la ciencia y la tecnología en el campo de la medicina, se conocen con más precisión los efectos beneficiosos del ejercicio físico bien planificado y frecuentemente realizado, es por esto que se enfrasca en abordar el estado que poseen los instructores de práctica deportiva y asistentes a los gimnasios del sector no estatal de Cultura Física acerca de los conocimientos sobre las ayudas ergogénicas de tipo nutricional, a partir de determinados conceptos, tema que abordará la autora en el presente trabajo.

Conceptualización de ayudas ergogénicas.

La sociedad actual en conjunto con la organización socio-económica de la misma, lleva a numerosas personas a buscar alternativas que permitan el incremento del rendimiento físico y la disminución de la sensación de fatiga. No escapa a ello la esfera del deporte, con la necesidad de mantener sus rendimientos, evitar las lesiones y lograr un reconocimiento y la población deportiva.

Por su parte (Odriozola, 2000): Este vocablo viene de las palabras griegas, ergon = trabajo y gennan = producción, es decir engloba todo lo relacionado con los mecanismos de producción de trabajo físico. Por ello, dentro de las ayudas ergogénicas se pueden incluir todas aquellas sustancias, métodos, fármacos, equipamientos y máquinas, que contribuyan a mejorar la capacidad innata para la producción o generación de trabajo físico por el organismo, generalmente de un deportista.

En el libro: Los mitos y realidades de las ayudas ergogénicas de (Cabrera, 2011): Las llamadas ayudas ergogénicas o ergógenos (ergo=fuerza, génicos=generadores, o sea “sustancias generadoras de fuerza”) se definen como aquellas sustancias, estrategias o tratamientos que teóricamente están diseñados para mejorar el rendimiento físico más allá de los efectos del entrenamiento normal.” Por tanto, permiten al individuo realizar trabajos de cargas físicas superiores a aquellas que se alcanzarían en ausencia de las ayudas.

La utilización de las ayudas ergogénicas en la práctica del deporte y la actividad física se ha incrementado, sobre todo las de tipo nutricional. Además, muchas han sido causa de dopaje o se han empleado para encubrir y administrar sustancias dopantes que sustentan el tema de las ayudas ergogénicas de tipo nutricional.

Las ayudas ergogénicas nutricionales, suplementos nutricionales o dietético según (Muñoz, 2014) son: “Productos dietarios que pueden incluir macronutrientes (glúcidos, proteínas y lípidos), micronutrientes (vitaminas y minerales) y/o extractos vegetales, diseñados para influir en los procesos fisiológicos y psicológicos. Su propósito es complementar la dieta o suplir algún componente, pero no se deben considerar sustitutos de los alimentos”.
Según (Cabrera, 2011) se definen ayudas ergogénicas nutricionales como: “técnicas con las que a partir de la manipulación de la dieta se mejora el rendimiento deportivo: suplementación con hidratos de carbono, ácidos grasos, aminoácidos de cadena ramificada, vitaminas”.

Una de las principales ayudas ergogénicas son las dietas especiales. Sobre ellas hay opiniones contradictorias, en algunos productos. En general, algunas ayudas son positivas para los deportistas, sin embargo, otras son inefectivas y hasta perjudiciales al ser administradas sin control por personas sin formación, ni conocimientos médicos (González, 2008).

La mayoría de las personas que toman este tipo de productos dietéticos buscan aumentar su rendimiento deportivo. Lo que nunca piensan es que, si consumen un producto inadecuado, a dosis inadecuadas o de origen dudoso, no sólo no mejora su trabajo físico, sino que ese producto puede ser peligroso y tener consecuencias negativas, como disminución del rendimiento, alteración de la función de algún órgano o sistema y podría dar un resultado positivo en los controles de dopaje (Gil, 2012).

De los nutrientes energéticos, la proporción recomendada en la dieta, con referencia al total de calorías ingeridas diariamente, es que el 55-60% lo deben ser en forma de glúcidos, el 15% de proteínas y el resto (25-30%) de lípidos.

Etimología de los gimnasios.

La palabra **gimnasio** deriva de la palabra griega **gymnos**, que significa «desnudez». La palabra griega gymnasium significa «lugar donde ir desnudo», y se utilizaba en la Antigua Grecia para denominar el lugar donde se educaba a las personas (Wales, 2012).

Todas las ciudades de Cuba han visto crecer un negocio peculiar: los gimnasios particulares o del sector no estatal. Para llevar a buen puerto esta iniciativa privada, se requiere una licencia bajo el nombre de “Instructor de Prácticas Deportivas” que cuesta solo 150.00 pesos cubanos ($6.00 dólares), más una mensualidad que oscila entre 300.00 y 600.00 pesos. A esos espacios se han agregado en menos de tres años más de 1980 gimnasios manejados por trabajadores por cuenta propia (Torres, 2016).

Los gimnasios del sector no estatal son locales propios acondicionado para realizar su actividad, uno estatal ocioso, o arrendar una vivienda o un espacio público acreditado por la Dirección de Planificación Física. Sus tarifas están reguladas en la Resolución No. 14, del Ministerio de Finanzas y Precios, emitida en julio de 1994, donde se establece el cobro según la categoría del recinto (A, B o C), determinada por la calidad y cantidad de los servicios que se oferten (Álvarez, 2015).

En el libro Guía de capacitación “Elaboración de programas de capacitación” 2008 del colectivo de autores, define el programa de **capacitación** como: la descripción detallada de un conjunto de actividades de instrucción-aprendizaje estructuradas de tal forma que conduzcan a alcanzar una serie de objetivos previamente determinados. Es decir, es la adquisición de conocimientos técnicos, teóricos y prácticos que van a contribuir al desarrollo del individuo en el desempeño de una actividad.

Propuesta de un sistema de actividades para la capacitación de instructores de práctica deportiva.

El sistema de actividades concebido en la presente investigación abarca 10 actividades, con diferentes enfoques y criterios, según las necesidades detectadas en el diagnóstico inicial a los instructores de práctica deportiva, el mismo se sustenta en la necesidad de capacitarse para la integralidad de la masificación del deporte.
Actividad 1: diagnóstico de la preparación de los instructores de práctica deportiva del nivel de conocimiento de las ayudas ergogénicas nutricionales y el doping.
Actividad 2: sesión de trabajo sobre el análisis y la reflexión referidos a las situaciones identificadas en la población practicante en los diferentes gimnasios del sector no estatal con respecto al consumo de sustancias en la realización de actividad física.
Actividad 3: debate sobre las definiciones de ayudas ergogénicas y el doping con la población practicante, abordando aspectos relacionados con el desarrollo de la ciencia y la tecnología en la manipulación de sustancias ilícitas consumidas tanto por deportistas como aficionados de la actividad física.
Actividad 4: taller sobre compendios de las alternativas metodológicas utilizadas en el trabajo de los gimnasios del sector no estatal con la población practicante.
Actividad 5: sesión de trabajo sobre el diseño del Programa de Organización de la Educación Física, el Deporte y la Recreación y otros programas que deben conocer los instructores de práctica deportiva.
Actividad 6: debate para potenciar el trabajo de la masificación en los gimnasios con la población practicante.
Actividad 7: taller sobre el diseño del plan de trabajo individual de cada instructor de práctica deportiva, en función de la acertada conducción de la masificación en los gimnasios del sector no estatal.
Actividad 8: taller sobre la influencia o consecuencias que puede presentar el consumo de sustancias ilícitas en el organismo, sin tener conocimientos médicos y cómo prevenirlo.
Actividad 9: sesión plenaria, para evaluar mensualmente en la preparación metodológica el comportamiento de la acertada conducción de la masificación del deporte en los gimnasios del sector no estatal.
Actividad 10: taller de reflexión final

Diseño metodológico

A continuación, se realiza el análisis e interpretación de los resultados en la investigación, partiendo de los datos obtenidos en el diagnóstico para posteriormente abordar los resultados de las encuestas realizadas a asistentes de los gimnasios del sector no estatal del municipio

de Artemisa, entrevista a instructores de práctica deportiva, así como la revisión de la documentación de los instructores de práctica deportiva.

La investigación se realizó en tres gimnasios de cultura física del sector no estatal en el municipio de Artemisa, ubicados en Calle 28 e/ 23 y 21, Calle 40 Ave. e/ 29 y 31, Calle 13 e/ 34 y 36 respectivamente, donde se toma una población de 46 practicantes de la actividad física, de la cual se utilizará una muestra de 19 practicantes femeninos y 27 practicantes masculinos entre los tres gimnasios. Se incluyen además los tres instructores de práctica deportiva de los gimnasios del sector no estatal de cultura física.

La muestra de asistentes a los gimnasios encuestados se agrupó en tres rangos de edades, en cada sexo, que permita determinar dónde está el mayor o menor conocimiento entre adolescentes, jóvenes y personal de mayor edad.

Métodos e instrumentos empleados en la investigación

Para cumplir las tareas propuestas se emplearon los siguientes métodos científicos de investigación, explicando la utilización de los mismos durante los instrumentos aplicados.
Método general: dialéctico–materialista
Métodos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis, e inductivo-deductivo.
Métodos empíricos: análisis documental, encuesta, entrevista, triangulación.
Métodos estadístico-matemático: estadística descriptiva, análisis porcentual.

Aplicación de los instrumentos de diagnóstico y análisis de los resultados

Para llegar a determinar el estado actual del problema objeto de estudio se elaboraron y aplicaron varios instrumentos concebidos para el diagnóstico: análisis documental, encuesta a asistentes a los gimnasios del sector no estatal de cultura física que cuenta con 10 ítems, entrevistas a los instructores de práctica deportiva de los gimnasios con 10 ítems. Permitiendo esto constatar la existencia del problema de investigación.

Después de analizar cada uno de los indicadores en instrumentos aplicados se infiere que:

- El personal masculino tiene mayores conocimientos que el personal femenino con un 29. 63% sobre el tema de las ayudas ergogénicas, pero las confunden con sustancias consideradas dopantes. Esto conlleva a que recomienden sustancias sin tener información real.
- Se detecta el uso desmedido de sustancias, indiscriminadamente por jóvenes de 14 a 28 años de edad con un 72.59% entre ambos sexos.
- Los instructores de práctica deportiva a pesar de presentar conocimientos del tema de investigación, este no es profundo; y recomiendan el empleo de las mismas sin tener toda la información, existiendo un 42.85% sustancias recomendadas correctamente, pero un 57.14% incorrectamente.
- Al no tener preparación ni asistencia a reuniones metodológicas con un 80.05%, los instructores de práctica deportiva no se encuentran los suficientemente preparados para referirse correctamente hacia sus asistentes sobre el tema del dopaje y las ayudas ergogénicas de tipo nutricional.
- La documentación por la que se basan los instructores de práctica deportiva de los gimnasios del sector no estatal de cultura física para la orientación de las actividades con

un 59.95% de documentos utilizados, a pesar de ser buscada mediante los avances de la tecnología, no poseen la información más exacta de un profesional de la Cultura Física.
- Los objetivos fundamentales de la asistencia a los gimnasios son la pérdida de peso o mayor definición del cuerpo, especialmente por mujeres y el aumento de la musculatura por parte de los hombres.

Por tanto, se comprobó que existen insuficiencias en cuanto a los conocimientos acerca de las ayudas ergogénicas de tipo nutricional. Entre estas están:
- Bajo nivel de conocimientos sobre las ayudas ergogénicas y el doping tanto en asistentes como en instructores de práctica deportiva de los gimnasios del sector no estatal de cultura física del municipio de Artemisa.
- Insuficiente preparación sobre el trabajo de la cultura física.
- Poco uso de materiales metodológicos para la preparación de los instructores de práctica deportiva.
- Desconocimiento sobre las consecuencias negativas que pueden ocasionar el consumo de sustancias dopantes en el organismo.

Se pudo constatar la veracidad del problema científico planteado y la necesidad de proponer vías de soluciones científicas que contribuyan a la preparación teórica metodológica de asistentes e instructores de práctica deportiva a gimnasios del sector no estatal de Cultura Física del municipio de Artemisa.
Se quiere con la investigación realizar un sistema de capacitación: talleres, conferencias, posgrados que sean útiles para la formación integral del profesional de cultura física.

Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados durante la investigación acerca de los conocimientos sobre las ayudas ergogénicas de tipo nutricional, permitió el proceso de creación de los instrumentos para el diagnóstico de trabajo en los gimnasios del sector no estatal de cultura física del municipio de Artemisa.
2. Del análisis de los instrumentos aplicados a los asistentes e instructores de práctica deportiva de los gimnasios del sector no estatal de cultura física se constató, que los conocimientos sobre las ayudas ergogénicas son insuficientes y se confunden con los suplementos dietéticos o con las dopantes, que recomiendan el empleo de estas y se detecta su uso desmedido por jóvenes en edades de 14 a 28 años aproximadamente.

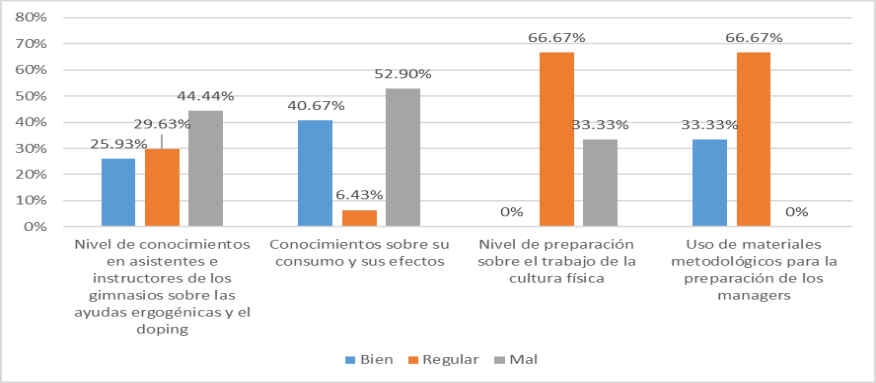
Recomendaciones

1. Debatir los resultados obtenidos durante la investigación con asistentes e instructores de los gimnasios del sector no estatal de cultura física.
2. Elaborar un sistema de acciones (talleres, debates, intercambios con la población que realiza actividad física sistemática) para la capacitación de asistentes e instructores de práctica deportiva de los gimnasios del sector no estatal de cultura física en la prevención del consumo desmedido de las ayudas ergogénicas.

Bibliografía

1. Álvarez, A, S. (2015). Gimnasios particulares: ¿moda o necesidad? [en línea]. Periódico 5 de septiembre. Cienfuegos [Consulta: 7 mayo 2018]

2. Cabrera, V. M. (2011). Las ayudas ergogénicas en el deporte: mitos y realidades. Primera parte: conceptos y clasificación. Revista Cubana De Medicina Deportiva Y Cultura Física, 6 (2), 1-8.
3. Charo, A. U. y Harline, J. V. (2017). Influencia del nivel de conocimientos sobre el consumo de ayudas ergogénicas: Suplementos nutricionales en personas que asisten a los gimnasios de la ciudad de Arequipa [en línea]. Arequipa, Perú. Disponible en: https://www.cienciasbiologicas.epcn.pe [Consulta: 09 enero 2018].
4. Díaz García, A. (2015) Consumo de suplementos proteicos y proteinuria en usuarios de un Centro Deportivo [en línea]. Universidad de La Laguna Disponible en: https://www.consumo-de-suplementos-proteicos/grado-en-enfermería [Consulta: 23 noviembre 2017].
5. EcuRed. (2017). Lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución [en línea]. La Habana, Cuba. Disponible en: https://www.ecured.cu/Lineamientos_de_la_política_económica_y_social_del_partido_y_la_Revolución [Consulta: 31 enero 2018].
6. Gil, N. P., Manonelles, P., Blasco, R., Franco, L., Gaztañaga, T., Manuz, B. y Villegas, J. A. (2012). Ayudas ergogénicas nutricionales para las personas que realizan ejercicio físico. Archivos de medicina y el deporte [en línea]. Disponible en: www.femede.es [Consulta: 09 enero 2018].
7. González, M. J. (2008). Nutrición y deporte. Ayudas nutricionales para mejorar la potencia muscular. Ámbito Farmacéutico Nutrición [en línea]. 27 (3). Disponible en: http://www.elsevier.es/pt-revista-offarm-4-articulo-nutricion-deporte-ayudas-nutricionales-mejorar-13116884 [Consulta: 09 enero 2018].
8. Gutiérrez, Á. (2007). Ayudas ergogénicas, dopaje y rendimiento deportivo [en línea]. Universidad de Granada. Disponible en: https://altorendimiento.com/ayudas-ergogenicas-dopaje-y-rendimieto-deportivo/ [Consulta: 09 enero 2018].
9. Montes de Oca, R. Radio Rebelde. (2016). En Cuba no se esconden los casos de dopaje. *Cuba sí* [en línea] 12 de febrero. Disponible en: http://cubasi.cu/cubasi-noticias-cuba-mundo-ultima-hora/item/48038-en-cuba-no-se-esconden-los-casos-de-dopaje [Consulta: 05 diciembre 2017].
10. Muñoz, M. (2014). Contaminación y efectos secundarios en suplementos deportivos (proteína, aminoácidos, creatina y proteínas y suplementos para pérdida de peso) [en línea]. Madrid, España. Disponible en: https://oa,upm.es%2F32218%2F1%2FPFC_MARIO_MUÑOZ_LOPEZ.pdf [Consulta: 09 enero 2018].
11. Sis, M. F. y Ruiz, D. E. (2013). Diagnóstico del consumo de suplementos nutricionales y evaluación del estado nutricional de universitarios deportistas en la Escuela Agrícola Panamericana, Zamorano [en línea]. Zamorano, Honduras. Disponible en: https://www.digital.zamorado.edu.hn [Consulta: 09 enero 2018].
12. Torres, E. (2016). Gimnasios privados: el negocio de moda [en línea]. Cienfuegos. Disponible en: https://eltoque.com/gimnasios-privados-el-negocio-de-moda/ Pérez [Consulta: 07 mayo 2018]
13. Wales J. y Sanger, L. (2012) Gimnasisos [en línea]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasio [Consulta: 07 mayo 2018] Anexo: 1 Representación gráfica de los indicadores principales de la variable



Anexo: 2 Análisis de los resultados del cuestionario de encuesta realizada a asistentes femeninas en gimnasios del sector no estatal de Cultura Física en el municipio de Artemisa.

Pregunta Nº 1	¿Sabes lo que es el Doping o el dopaje?							
Evaluación	Si		No					
Porciento	73,68%		26,32%					
Pregunta Nº 2	¿Conoce qué son las ayudas ergogénicas?							
Evaluación	Si		No	Muy poco				
Porciento	26,32%		73,68%	-------				
Pregunta Nº 3	¿Ud. Utiliza y/o sugiere utilizar suplementos dietéticos para poder realizar mayores esfuerzos durante la actividad física?							
Evaluación	Si		No	A veces				
Porciento	15,79%		84,21%	-------				
Pregunta No 4	¿Qué tipo de suplementos dietéticos conoce que ayuden al rendimiento deportivo? Mencione 5.							
Evaluación	Correctas		Incorrectas					
Porciento	22,22%		77,78%					
Pregunta Nº 5	De los suplementos dietéticos señalados, ¿cuál usted recomendaría?							
Evaluación	Correctas		Incorrectas					
Porciento	66,67%		33,33%					
Pregunta Nº 6	En caso de consumirlos, ¿Cómo se siente usted cuando lo toma?							
Evaluación	Más fuerte	Más vigoroso	Más seguro	Igual	Otros	Nada		
Porciento	10,53%	5,26%	-------	5,26%	10,53%	63,16%		
Pregunta Nº 7	¿Cómo conoció del uso de estas sustancias (suplementos), y de su utilización en el deporte?							
Evaluación	Escuela	Amigos	Trabajo	Médicos	Instructor del gimnasio	Por nadie	Familiares	Personas que practican su misma actividad física	Por alguien en su lugar de residencia
Porciento	15,79%	26,31%	5,26%	5,26%	36,84%	26,31%	21,05%	5,26%	10,52%
Pregunta Nº 8	Cuando Ud. conoció de estas sustancias (suplementos), ¿le informaron sobre sus efectos en el organismo?							
Evaluación	Nunca	A veces	A menudo	Siempre				
Porciento	26,32%	52,63%	-------	21,05%				
Pregunta Nº 9	¿Conoce qué efectos puede tener el uso de sustancias prohibidas para el deportista? (Puede señalar más de una respuesta).							
Evaluación	Sí		No					
Porciento	68,42%		31,58%					
Pregunta Nº 10	¿Conoce de algún deportista, estudiante o amigo que haya sufrido consecuencias negativas por el consumo de sustancias prohibidas en el deporte?							
Evaluación	Sí		No					
Porciento	31,58%		68,42%					

Anexo: 3 Análisis de los resultados del cuestionario de encuesta realizada a asistentes masculinos en gimnasios del sector no estatal de Cultura Física en el municipio de Artemisa.

Pregunta Nº 1	¿Sabes lo que es el Doping o el dopaje?		
Evaluación	Si	No	
Porciento	92,60%	7,40%	
Pregunta Nº 2	¿Conoce qué son las ayudas ergogénicas?		
Evaluación	Si	No	Muy poco

Porciento	29,63%				66,67%		3,70%			
Pregunta Nº 3	¿Ud. Utiliza y/o sugiere utilizar suplementos dietéticos para poder realizar mayores esfuerzos durante la actividad física?									
Evaluación	Si				No		A veces			
Porciento	37,04%				59,26%		3,70%			
Pregunta No 4	¿Qué tipo de suplementos dietéticos conoce que ayuden al rendimiento deportivo? Mencione 5.									
Evaluación	Correctas				Incorrectas					
Porciento	18,18%				81,82%					
Pregunta Nº 5	De los suplementos dietéticos señalados, ¿cuál usted recomendaría?									
Evaluación	Correctas				Incorrectas					
Porciento	28,57%				71,43%					
Pregunta Nº 6	En caso de consumirlos, ¿Cómo se siente usted cuando lo toma?									
Evaluación	Más fuerte		Más vigoroso		Más seguro		Igual		Otros	Nada
Porciento	48,15%		14,81%		7,40%		7,40%		-------	29,63%
Pregunta Nº 7	¿Cómo conoció del uso de estas sustancias (suplementos), y de su utilización en el deporte?									
Evaluación	Escuela	Amigos	Otros medios	Médicos	Instructor del gimnasio	Por nadie	Familiares	Deportistas	Personas que practican su misma actividad física	Por alguien en su lugar de residencia
Porciento	14,81%	55,55%	7,41%	---	40,74%	11,11%	7,41%	11,11%	18,52%	7,41%
Pregunta Nº 8	Cuando Ud. conoció de estas sustancias (suplementos), ¿le informaron sobre sus efectos en el organismo?									
Evaluación	Nunca			A veces		A menudo			Siempre	
Porciento	7,42%			44,44%		14,81%			33,33%	
Pregunta Nº 9	¿Conoce qué efectos puede tener el uso de sustancias prohibidas para el deportista? (Puede señalar más de una respuesta).									
Evaluación	Sí				No					
Porciento	55,56%				44,44%					
Pregunta Nº 10	¿Conoce de algún deportista, estudiante o amigo que haya sufrido consecuencias negativas por el consumo de sustancias prohibidas en el deporte?									
Evaluación	Sí				No					
Porciento	40,74%				59,26%					

Anexo: 4 Análisis de los resultados del cuestionario de entrevista realizada a instructores de práctica deportiva en gimnasios del sector no estatal de Cultura Física del municipio de Artemisa.

Pregunta Nº 1	¿Sabes lo que es el Doping o el dopaje?	
Evaluación	Si	No
Porciento	100%	-------
Pregunta Nº 2	¿Conoce qué son las ayudas ergogénicas?	
Evaluación	Si	No
Porciento	100%	-------
Pregunta Nº 3	¿Ud. utiliza suplementos dietéticos para poder realizar mayores esfuerzos durante la actividad deportiva?	
Evaluación	Si	No
Porciento	100%	-------
Pregunta No 4	¿Cuáles suplementos dietéticos o nutricionales conocen que ayuden al rendimiento deportivo? Mencione 5.	
Evaluación	Correctas	Incorrectas
Porciento	42.86%	57.14%

Pregunta Nº 5	De los suplementos dietéticos mencionados, mencione 5 que usted recomendaría			
Evaluación	Correctas		Incorrectas	
Porciento	42.86%		57.14%	
Pregunta Nº 6	Cuando Ud. conoció de estas sustancias (suplementos), ¿se informó o le informaron sobre sus efectos en el organismo?			
Evaluación	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Porciento	-------	66.67%	33.33%	-------
Pregunta Nº 7	En el proceso de trabajo con los asistentes al gimnasio, ¿ha recomendado en alguna ocasión la ingestión de sustancias para aumentar el rendimiento deportivo?			
Evaluación	Sí		No	
Porciento	100%		-------	
Pregunta Nº 8	¿Conoce qué efectos puede tener el uso de sustancias prohibidas para el deportista? (Puede señalar más de una respuesta).			
Evaluación	Correctas		Incorrectas	
Porciento	84.62%		15.38%	
Pregunta Nº 9	¿Conoce de algún asistente a gimnasio, estudiante, familiar, amigo que haya sufrido consecuencias negativas por el consumo de sustancias prohibidas en el deporte?			
Evaluación	Sí		No	
Porciento	66.67%		33.33%	
Pregunta No10	¿Utiliza alguna documentación o asiste a reuniones metodológicas para su preparación profesional en cultura física? En caso afirmativo diga q documentos			
Evaluación	Si utilizan documentaciones		No asisten a reuniones metodológicas	
Porciento	59,95%		80,05%	

AFIDE 2019

Título. El taichichuan para modificar patrones de salud en los practicantes de Pinar del Río.

Title. The tae chi chuan to modify health parameters in people of Pinar del Río community.

Autores. Dra.C. Mercedes Miló Dubé (Presentación)

Dra. Yurisleidy Urraca Véliz

Lic. Lorenzo Gómez Hernández

Dra.C. Yarima Laffita Paulino

Institución: Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

País: Cuba

Resumen

La investigación que se presenta se fundamenta en el tratamiento de un grupo de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a nuestra comunidad, con la práctica de los ejercicios de taichí podemos prevenirlas y poder enfrentar otras que requieren de un tratamiento hospitalario especializado como el cáncer. Al comienzo de la escuela los practicantes s e quejaban de varias enfermedades, artritis, artrosis, cervical, hipertensión molestias en las articulaciones de rodilla , columna , articulación escápula humeral, la práctica sistemática de los ejercicios de Taichichuan permitió el mejoramiento de los dolores articulares en miembros superiores ,inferiores ,estrés y problemas digestivos . Con la respiración podemos lograr una estrecha relación entre mente , cuerpo y espíritu lo que adquiere una significativa importancia. En el estudio realizado con practicantes en el área de la escuela Nancy Uranga del consejo popular Capitán San Luis durante 3 años tuvo como objetivo. Aplicar un sistema de ejercicios terapéuticos de Taichichuan con vistas a modificar patrones de salud en los practicantes, se obtuvo cambios considerables en los estados físicos y de ánimo de los practicantes, basados fundamentalmente por la práctica de los ejercicios del Taichichuan que tienen que ver con la respiración y movimientos del cuerpo

,constatado en las entrevistas y control médico realizado , corroborado en los criterios y las experiencias personales de los practicantes. Mediante esta práctica se logra disminuir el costo de la ingestión de medicamentos y un mejor estado de salud en los practicantes**.**

Palabras claves: Taichichuan, ejercicios físicos, patrones de conducta

Key words: Tae chi Chuan, Physical exercises, behavior

Abstract

This research is about a treatment of a group of non-contagious diseases, very common in our community. This kind of disorder may be prevented by practicing Tae-chi and besides, it is very useful to tackle other deadly diseases such as cancer. At first time, the people who started to practice it, complained of sufferings such as arthritis, back aches, hypertension, pains in the knee or in any muscular joint. The practice of this Tae chi relieved the pains in the bones, arms and legs, it reduced the stress and the digestive upsets. Along the breathing, the connection among mind, body and spirit can be improved, also achieving meaningfulness. The study was applied to the group of people who received this martial art in the neighborhood “Capitán San Luis” during 3 years and it is aimed at applying a system of therapeutical exercises by means of tae Chi Chuan based on interviews, the survey and the medical examination. While practicing this sport it is also reduced the cost of medication and the health is improved.

Introducción

El Taichichuan es un arte marcial de origen Chino, se basa en el desarrollo de la energía interior mediante la suavidad y la intención. Dicha energía es el objeto de tratamiento de la acupuntura y otros métodos terapéuticos tradicionales chinos. El trabajo del Taichí ejercita conjuntamente cuerpo, mente y espíritu. Es una práctica intensa y completa, beneficiosa a cualquier edad.

Una sesión de Taichichuan para principiantes consta de unos ejercicios de apertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, de Chi Kung para centrar la atención, la respiración y la ejecución de la forma. El aprendizaje de posiciones y movimientos de la forma, así como ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados.(Colección. 1989).

La "forma" (kuen) es el centro de la práctica es una serie prefijada de posiciones y movimientos en los que se sintetizan las enseñanzas que se deben adquirir. Hay diferentes formas. El principiante suele aprender la forma abreviada de 24 movimientos estandarizada en 1956 por la Comisión de Deportes China, conocida como 24 continental o 24 Pekín (Beijing).

Como en la pintura, el piano o cualquier arte, al principio es necesario adquirir técnicas simples a base de repetición. Los efectos sobre el estado de ánimo y el tono general son inmediatos. (Claire Hooton, 1996).

El Taichichuan no se puede separar de la filosofía y de la concepción del mundo Chino, con la práctica iremos iniciándonos en sus principios.

La investigación considera los aspectos marciales del arte, la correcta ejecución de las posturas y la forma, la única referencia que se hace a la salud es por el hecho que la práctica de una arte marcial fortalece el cuerpo.

El Taijiquan busca la relajación del organismo, el retorno a la quietud, la inducción espiritual, fortalece la salud, prolonga la vida. Las prácticas del Taijiquan requieren además de una profunda intensión y creencia de su poder curativo y auto saneamiento, en cualquiera de las librerías especializadas del mundo de la salud se almacenan decenas de escritos relacionados con el maravilloso poder curativo del Taijiquan. Una de las principales condiciones que tienen estos sistemas es que su aprendizaje se realiza despacio, en solitario o en grupos, posibilitando que su poder curativo se incremente paulatinamente a medida que se sistematizan las prácticas. Un viejo proverbio chino expresa " Lo que parece excelente externamente, es débil internamente, lo que parece inconsecuente exteriormente es excelente y poderoso en el interior".

Materiales y Métodos

En la investigación realizada se aplicaron diferentes métodos teóricos, empíricos y estadísticos para lograr el cumplimiento del objetivo trazado.

Se le aplicaron a una población de 15 practicantes 2 del sexo masculino y 13 del femenino a la comunidad teniendo en cuenta las condicione s de riesgo: físicos, biológico, psicosociales y ambientales, representada por personas jubiladas y activas de la escuela, los que son expuestos a enfermedades prevenibles y otras que requieren de estos ejercicios para asumir otras enfermedades de mayor envergadura como el cáncer, la población de estudio se chequea dos veces al año por el personal especializado para que finalmente se emita un resultado del beneficio de los practicantes.

Se revisaron los complementarios emitidos del consultorio médico y se les tomaron muestras de la talla ,peso y método de alimentación por cada practicante, a todos los miembros del grupo en estudio ,se les realizaron evaluaciones de su estado de salud al comienzo de la incorporación de la clases con la participación de un Psicólogo, un médico, , una doctora en metodología del entrenamiento deportivo y un instructor de taichichuan, además se les entrevistó para saber el nivel de ingestión de medicamentos, y conocer los parámetros fisiológicos, esta evaluación se realizó una vez comenzada las clases y después de los primeros seis meses de práctica, además los datos expuestos son procesados en computadoras mediante el programa Excel, a través de un test de proporciones múltiples y otras pruebas de validación.

Desarrollo

Cuéntese que durante un sueño un monje taoísta llamado ZhengSanfeng recibió un método de combate que luego se le llamo TAI CHI CHUAN que puede traducirse como " Boxeo último supremo" , o " Suprema energía en el puño" y constituyó una de las más poderosas formas de combate dentro de los cientos de estilos que conforman el WUSHU en la China de entonces .Debido a que sus practicantes aprovechaban muchas veces el amanecer o anochecer se les llamaba Boxeadores de la sombra(Escuela Cubana de TaichiChuan.1996)

También se inscribe como fundador de la primera escuela al maestro ChenWangting durante el reinado de la dinastía quing(1644 - 1911) descendiente

de la novena generación de la familia Chen de la aldea de Wenxian en la provincia de Heran. su estilo consistía en movimientos vigorosos y suaves , durante su ejecución se seguía una trayectoria circular con saltos y fuerza explosiva. En 1852 Yang Luchan lo introduce en Beijing y realizó en él algunos cambios, sus movimientos empezaron a ser más suaves y , relajados y parejos, separando las fuertes pisadas y los movimientos de fuerza explosiva de la forma , así nace el estilo Yang, a causa de esto ganó gran popularidad ya que podía ser practicado por personas sin importar la edad , entonces la parte de la defensa personal quedó relegada a un segundo plano. Otros de los estilos reconocidos son aun en la actualidad el WU que es de origen manchú popularizada por el maestro WuJiaquan discípulo de Yan Luchan, en ella las posturas son armoniosas y los movimientos son flexibles y coordinados y el SUN desarrollado por el maestro SunLutang en los que los movimientos son rápidos , ágiles y diestros..

Se sabe que Yang Lu Chang no era corpulento y que en aquella época gozaba de gran popularidad por sus habilidades como boxeador, así que un acaudalado señor de Beijing le invito para conocerle, Yang conocía las intenciones de dicho personaje, este viendo la escuálida constitución dio a pensar que realmente no era tan buen luchador como se decía así que le invitó a medirse con uno de sus guardias de nombre Liu, cuando Yang fue atacado Liu salió despedido varios metros. Semejantes proezas llegaron a palacio, donde se le reclamó para que entrenara a los guardias de seguridad, Yang estuvo mucho tiempo al servicio de la corte hasta que la muerte de uno de sus alumnos preferidos le obligó a retirarse. Semejante puesto de responsabilidad ha sido ocupado por contados maestros de Artes Marciales y bien es cierto que no podían ser farsantes, ¿ cómo se iba a tolerar que la seguridad del mismísimo emperador estuviera en manos de supuestos buenos luchadores, de forma que ser el instructor en la corte imperial se convertía en una cuestión de vida o muerte y hay que suponer que semejante puesto estaría ambicionado por numerosos luchadores, sabedores de la reputación y cuantiosos honorarios que percibirían además de un estatus social. Muestra de estos conocimientos quedaron reflejados, más tarde en sendos escritos atribuidos a Yang Cheng Fu en el libro "TaiCh'iChuanShu" cuyo autor es

ChenWei Ming, dicho libro fue escrito a requerimiento de Yang Cheng Fu para registras las enseñanzas orales, este libro fue publicado en 1925.

La investigación realizada aborda aspectos marciales del arte, la correcta ejecución de las posturas y la forma, la única referencia que se hace a la salud es por el hecho que la práctica de una Arte Marcial fortalece el cuerpo, ni Yang Lu Chang ni Yang Chen Fu fueron famosos por tratar el tema de salud sino más bien por ser unos grandes luchadores.

Por otra parte, no debemos descartar que los cambios físicos, emocionales que se vienen observando en cada uno de ellos están relacionados con:

- Mantener una práctica sistemática de acuerdo con los días programados de clases.
- Mantener una fluidez en cada ejercicio
- Lograr una mejor coordinación de los movimientos.
- Llevar los ejercicios a los demás miembros de la casa

Para el sistema cardiovascular y el respiratorio a través de la respiración más profunda, suave y controlada, el organismo se oxigena mejor, los nutrientes llegan a todos los tejidos del cuerpo y las toxinas son eliminadas al incrementarse la circulación sanguínea. Las paredes de las arterías y venas se hacen más elásticas regulándose de esta manera la presión sanguínea, El corazón se ejercita suavemente sin esfuerzos peligrosos, o riesgo de sobre exigirlo. La respiración se profundiza y regula aprovechándose la más completa capacidad respiratoria.(Hang, Wen – Shan. South Sky Book (1973).

En el metabolismo muchas enfermedades de la vejez, están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo, la arteriosclerosis es causada por una obstrucción en el proceso de oxigenación y por el aumento de colesterol. Siendo una de las grandes preocupaciones para las personas ancianas.

El sistema digestivo durante la práctica del Taijiquan, los órganos en la cavidad abdominal son masajeados rítmicamente por la respiración profunda del tipo abdominal. Este efecto es especialmente notable cuando se adopta la respiración pausada. Durante el ejercicio, aumenta la secreción de jugo gástrico, el diafragma se desplaza una distancia de 3 a 4 veces mayor que la normal, y la presión

intraabdominal cambia periódicamente. El estómago, los intestinos, el hígado y el bazo son masajeados y eso promueve los movimientos peristálticos, la circulación de la sangre y las secreciones endocrinas, las funciones digestivas y la absorción intestinal. Generalmente, después de la práctica de los ejercicios el practicante tiene un buen apetito.

En el sistema muscular y óseo: Los movimientos relajados y lentos de los miembros inferiores y superiores, alivian las tensiones musculares, nutriendo más eficientemente los tendones y huesos, de manera se calman los dolores y se fortalecen los músculos sin sobre exigirlos.

Emociones el exceso de tensión muscular y nerviosa irrita al organismo causándole afectaciones en los órganos internos, propiciando no solo la aparición de ansiedad, estrés, o depresión, sino que contribuyen al surgimiento de la acidez, procesos ulcerosos etc. La liberación de estas tensiones solo pueden ser liberadas a través de movimientos relajados, con una mente vacía de pensamientos parásitos propician además una sensación de placer y armonía consigo mismo..

Sexualidad a través de la correcta respiración, el aumento de la irrigación sanguínea, el equilibrio emocional permiten al practicante un mayor goce y capacidad sexual.

Aspectos psicoterapéuticos la inhibición del cuerpo puede expresar la pena, la angustia, la desconfianza consigo mismo, etc. La práctica del TaiChiChuan puede contribuir a remedia y favorecer una armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, hallarse arraigado a la tierra, descubrir la suavidad en la actividad que influye sobre la mente y percibir cómo nos volvemos menos rígidos y más flexibles. La conciencia de uno mismo en la acción, una mayor percepción del espacio desarrolla a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre dentro y fuera.

A partir de estos conceptos se podría abrir una interminable lista de dolencias que pueden ser eliminadas o aliviadas con las practicas del Taijiquan y por ello profundizaremos un poco más en esto.

Este arte inigualable cumple una función terapéutica muy eficaz para prevenir las enfermedades conservando y vigorizando la salud, y puede ayudar a numerosos terapeutas a descubrir una mayor comprensión de la unidad del cuerpo y el espíritu. Su práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía con uno mismo y con nuestro entorno, permitiendo remediar los desequilibrios de las condiciones en que nosotros vivimos, producto del andar agitado y brusco, exterior e interior.

Todos los movimientos son realizados de forma unificada, sin rupturas. Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo (la cintura es el amo, el cuerpo el criado). La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base de este principio de globalidad y unidad.

El ejercicio del TaiChiChuan ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento. En la práctica se aprende a guardar la energía que no es débil ni rígida. Así el abatimiento, la crispación y la discontinuidad del gesto ceden poco a poco a una armonía de gestos y posturas.

En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del TaiChiChuan puede ser muy beneficioso. Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema: la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero, por otra parte la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del TaiChiChuan pueden desarrollar una percepción más unificada del cuerpo y a la vez contribuir a una mejoría.

Tradicionalmente se ha dicho que el TaiChiChuan favorece la longevidad. La práctica del movimiento y la circulación de la energía, la acumulación del aliento en el abdomen producen un efecto regenerador. El aliento interior es la fuerza vital. Por esto, cuando se dice que el TaiChiChuan es beneficioso para la longevidad, significa no solamente que la práctica contribuye a un mejoramiento y a una regeneración celular de todas las partes de nuestro cuerpo, sino también

que el aliento interno unificado proporciona una salud vigorosa. (Revista Profesional , 1994)

El efecto preventivo del TaiChiChuan: La práctica desarrolla progresivamente un equilibrio interior entre el cuerpo y la mente. Las energías dispersadas en el cuerpo provocan las enfermedades cuando las mismas circulan de una forma desordenada y caótica. El TaiChiChuan ayuda a sentir, a unificar y a guiar estas energías. La medicina tradicional china atribuye las enfermedades a un desequilibrio entre el Yin y el Yang, para remedarlo es necesario disminuir el exceso de uno y evitar la insuficiencia del otro. La armonía de la práctica aparece aquí en su dimensión psicosomática.

Los practicantes comenzaron con un peso promedios de 92 kg y una talla de 1.70cm, durante el transcurro de la aplicación del sistema de ejercicios de Taichichuan terapéuticos s e logró disminuir en 54 kg , manteniendo una talla promedios de 1.65cm, en cuanto al estado psicológico se mejoró en la motivación , perseverancia, disposición hacia la práctica sistemática ,se favorecer en la armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, menos rigidez y más flexibles, la conciencia de uno mismo en la acción, una mayor percepción del espacio desarrollan a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre dentro y fuera, sirve para prevenir las enfermedades conservando y vigorizando la salud a través de cada uno de los complementarios desde el punto de vista clínico, comprobándose como la práctica sistemática del taichichuan y la aplicación delos ejercicios terapéuticos favorece a la prolongación de la calidad de vida de la población objeto de estudio.

CONCLUSIONES

1. El resultado de la aplicación de un sistema de ejercicios terapéuticos de taichichuan contribuyó a mejorar el estado tanto físico, psicológico y médico de los practicantes de la comunidad objeto de estudio en la lucha contra el sedentarismo, el estrés y la prevención de otras enfermedades .
2. Permite adquirir conocimientos de la práctica del Taichichuan para mantener una capacidad corporal y enfrentar las labores cotidianas.

3. Contribuye a la mejora de la calidad de vida de la población practicante.

Bibliografía

1- Folleto. Escuela Cubana de TaichiChuan. (1995). Guía fácil de Taichi. Claire Hooton.. Ediciones Robinbook, Barcelona, España. Vol. 1.

2. Guía fácil de Taichi. Claire Hooton. (1996.). Ediciones Robinbook, Barcelona, España.

3. Hang, Wen – Shan. South Sky Book (1993).Fundamentos del Taichichuan .Body Mechanics of Taichichuan. William C.C. Chen.

4- Revista Profesional para el estudio y la difusión en alternativas sanitarias. (1994).Natura Medicatrix. España .Nro 36..

5- Revista China Construye. Colección.(1989). " Taijiquan en 48 movimientos".

6- TAI CHI CHUAN'S INTERNAL SECRETS. Doc Fai Wong.Unique Publications.

AFIDE 2019

Título: Envejecimiento saludable desde la Actividad Física en el círculo de abuelos

Title: Healthy aging from physical activity in the circle of grandparents

Autores: Dr. Raúl Luis Valle Lizama [1], Dr.C. Liuba Díaz Valdés [2], Lic. Amaurys Raúl Valle Mencía[3]

Institución: [1]Centro Provincial de Medicina del Deporte. Sancti Spíritus. Cuba. raulv@infomed.sld.cu

[2] Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Cuba. liubadv@infomed.sld.cu

[3] EIDE Provincial Lino Salabarría Pupo

País: Cuba

RESUMEN

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales.La incidencia de dolor cervical ha aumentado en las últimas décadas, de forma muy importante.Prevalece en las mujeres sobre los hombres y aumenta con la edad. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con el propósito de evaluar la efectividad del tratamientocon ejercicios isométricos de cuello, en adultos mayores con el síndrome doloroso cervical subagudo. La muestra estuvo conformada por 18adultos mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mente positiva” del Policlínico universitario del área Centro de Sancti Spíritus. La investigación seefectuóen el período comprendido de enero a septiembre 2015.Se evaluó al inicio y final del tratamiento la intensidad del dolor por la escala visual analógica (EVA). Para el dolor cervical existió mejoría con categoría de bueno en 15 pacientes (83,3%).La limitación articular se comportó una vez finalizado el tratamiento con mejoría de la flexión y rotación, las cuales presentaron un 94,4% de recuperación.El uso de los ejercicios isométricos de cuello para el tratamiento del síndrome doloroso cervical subagudo fue eficaz al disminuir el dolor, aumentar la movilidad y la potencia muscular.

Palabras claves: cervicalgias, ejercicios isométricos, dolor cervical subagudo.

ABSTRACT

Old age is a process of changes determined by physiological, anatomical, psychological and social factors. The incidence of cervical pain has increased in recent decades, in a very important way. It prevails in women over men and increases with age. A descriptive cross-sectional study was carried out with the purpose of evaluating the effectiveness of the treatment with isometric neck exercises in older adults with subacute cervical pain syndrome. The sample consisted of 18 senior citizens belonging to the Circle of Grandparents "Positive Mind" of the university Polyclinic in the Sancti Spíritus Center area. The investigation was carried out in the period from January to September 2015. Pain intensity was assessed at the beginning and end of the treatment by the visual analog scale (VAS). For cervical pain there was improvement with a good category in 15 patients (83.3%). The joint limitation behaved once the treatment ended with improvement of flexion and rotation, which presented a 94.4% recovery. The use of isometric neck exercises for the treatment of subacute cervical pain syndrome was effective in reducing pain, increasing mobility and muscle power.

Keywords: cervicalgias, isometric exercises, subacute cervical pain.

INTRODUCCIÓN

La columna cervical es sin duda el sistema articular más complejo del cuerpo humano. Según J. Simonnety otros (2006) el dolor cervical afecta al 70% de los individuos en algún momento de sus vidas. Prevalece en las mujeres sobre los hombres y aumenta con la edad.

J. Hoving y otros (2001) refieren que se le atribuye una naturaleza benigna y autolimitada y un origen multifactorial en donde el esfuerzo físico excesivo, el estrés psicosocial y el estilo de vida pueden contribuir a la prevalencia de esta patología.

Algunas investigaciones (Gorey otros, 1987; Cagnie y otros, 2007)señalan que los adultos mayores con dolor de cuello suelen presentar una inadecuada alineación de la cabeza con respecto al cuerpo, generalmente se encuentra en una posición adelantada, y puede estar acompañado de desequilibrio muscular en el cuadro superior.

Un proceder muy utilizado y necesario en el síndrome doloroso cervical, en su fase subaguda y crónica, es la kinesiología, que ayuda a mantener y mejorar el tono muscular, el trofismo y la movilidad de la columna cervical, potencializando la musculatura de la región. De estos ejercicios son muy conocidos en nuestro medio los de Charriere (Charriere, L. 1974: 128-135).

Sin embargo, con el paso del tiempo han surgido otras variantes de ejercicios, entre los que sobresalen, en la literatura y en estudios actuales (Delgado y García, 1998;Hoving y otros, 2002), los isométricos de cuello, que se basan en la potenciación de la musculatura mediante contracciones isométricas cervicales, aplicando resistencias manuales en todos los planos de movimiento.

El propósito de este estudio es evaluar la efectividad del tratamiento con ejercicios isométricos de cuello, en adultos mayores con el síndrome doloroso cervical subagudo, en un círculo de abuelos.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal estando la muestra constituida por 18 adultos mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mente positiva” del Policlínico universitario del área Centro de Sancti Spíritus quienes manifestaron su interés de participar, previo consentimiento informado. La investigación se efectuó en el período comprendido de enero a septiembre 2015.

Se evaluó al inicio y final del tratamiento la intensidad del dolor por la escala visual analógica (EVA).

Se evaluó la intensidad del dolor por la escala visual analógica, la cual representa una línea graduada en centímetros de cero a diez, donde el cero significa la ausencia de dolor y el diez el máximo dolor, y el paciente debía marcar en la escala el grado de intensidad de su dolor al inicio y al final del tratamiento. Para evaluar la efectividad del tratamiento, los resultados fueron clasificados de la siguiente forma:

-Excelente: Disminución de 5 cm o más en la EVA.

-Bueno: Disminución, diferencia con el dolor inicial entre 4 y 4,9 cm en EVA.

-Regular: Disminución, diferencia con el dolor inicial entre 2 y 3,9 cm para el EVA.

-Malo: Diferencia con el dolor iniciar entre 0 y 1,9 cm o aumento del dolor, en el EVA.

El diseño de la investigación estuvo conformado por los ejercicios isométricos contra resistencia manual, los cuales tienen en común la aplicación previa de calor infrarrojo con lámpara electromagnética, de fabricación china, con las siguientes características técnicas: voltaje de 110 v, frecuencia de 50-60 HZ y potencia de salida de 230 W. Esta aplicación se realizó a 60 cm de la región cervical del paciente, durante 10 minutos; inmediatamente se procedió a realizar masaje miorrelajante de la región cervicobraquial, seguido de una fase de 10 minutos en reposo. Con posterioridad se comenzó con el tratamiento kinésico previamente asignado de forma aleatoria.

A cada uno de los pacientes se le indicó, por igual, medidas higiénico-posturales para el control de la crisis y la prevención de recidivas. La evaluación fisiátrica incluyó interrogatorio y examen físico minucioso, al inicio y luego de concluido el tratamiento, con un corte evaluativo a las 15 sesiones de tratamiento.

RESULTADOS

El objetivo fundamental del tratamiento en el dolor cervical inespecífico es reducir el dolor y, según cada caso, conseguir el nivel funcional previo a la lesión y/o aumentar la fuerza muscular y la resistencia a la fatiga y/o restaurar la movilidad.

En la distribución de los adultos mayores según la edad y sexo, de un total de 18 ancianos hubo predominio del sexo femenino, con el 88.9 % y la mayor proporción correspondió a la edad entre 70 - 79 años, con 10 pacientes (55.5%).

Los principales síntomas en los pacientes fueron la rigidez en el cuello, presente en el 100%; el dolor localizado (66.6%) predominó sobre el irradiado. Los síntomas fueron similares en ambos sexos.

En cuanto al comportamiento del dolor cervical antes y después del tratamiento, según la escala analógica visual (EVA), se constató que para elprograma de tratamiento con isométricos de los 18 adultos mayores solo uno evolucionó mal. Una vez finalizado el tratamiento se halló una mejoría considerable, en el 83.3% de los adultos mayores y con dolor leve permanecieron 2 ancianos.

El comportamiento de la limitación articular en los adultos mayores, se comportó con la extensión, la rotación y lateralización derecha como las más afectadas, con 12 ancianos para 66.6 %.Una vez finalizado el tratamiento fue notable la mejoría de la flexión y rotación en isométricos en el 94.4%.

DISCUSIÓN

La presencia del sexo femenino como predominante y los factores de riesgo, como la no práctica de ejercicios físicos y el mal hábito postural, coincide con lo planteado en otros estudios (Pérez, 2002; Kay y otros, 2005).

Algunos estudios(Pérez, 2002; Kay y otros, 2005) relacionados con el ejercicio y los desórdenes mecánicos del cuello, mostraron evidencias de la efectividad de los que emplean el fortalecimiento de la musculatura cervical y el hombro en el dolor cervical agudo, subagudo y crónico con o sin cefalea, y de los que utilizan la movilización y reeducación postural en dolor subagudo y crónico con o sin cefalea.

En cuanto a la efectividad del tratamiento se coincide con otras investigaciones(Pérez, 2002; Hurwitz y otros, 2002; Hoving y otros, 2002;Kay y otros, 2005) en las cuales, al ser comparadas diferentes movilizaciones y ejerciciosde fortalecimiento (entre los que se incluyeron isométricos en el dolor subagudo y crónico), no se encontraron diferencias entre ellos en su efectividad para el alivio del dolor y mejoramiento de la función y beneficio percibido.

CONCLUSIONES

La incidencia de dolor cervical ha aumentado de forma muy importante en las últimas décadas en la tercera edad. La única intervención con beneficio clínicamente significativo son los programas de ejercicios terapéuticos, planificados de forma individual y supervisada. El uso de los ejercicios isométricos de cuello para el tratamiento del síndrome doloroso cervical subagudo fue eficaz en los adultos mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mente positiva” del Policlínico universitario del área Centro de Sancti Spíritus, al disminuir el dolor, aumentar la movilidad y la potencia muscular.

BIBLIOGRAFÍA

Cagnie B, Cools A, De Loose V, Cambier D, Danneels L. (2007). Differences in isometric neck muscle strength between healthy controls and women with

chronic neck pain: the use of a reliable measurement. *ArchPhysMedRehabil*, 88, 1441-5

Charriere L. (1974). *La quinesioterapia en el tratamiento de las algias vertebrales*. 2da edición. España: Toraq-Masson, 128-135.

Delgado MT, García A. Cinesiterapia. (1998). En: Morillo M. *Manual de Medicina Física.* Madrid: Harcourt, 2-5.

Gore R. Md, Sepic SB, Gardner GM, Murray MP. (1987) Neck Pain: A Long-term follow-up of 205 Patients. *Spine,* 12, 1-5

Hoving JL, Bart W K, C.W de Vet H, Vander Windt D, et al.(2002). Manual Therapy, Physical Therapy, or Continued Care by a General Practitioner for Patients with Neck Pain. *Ann of Int Med,* May, 136(10), 713-722.

Hoving JL, Gross AR, Gasner D, Kay T, Kennedy C, Hondras MA, Haines T, Bouter LM. (2001). A critical appraisal of review articles on the effectiveness of conservative treatment for neck pain. *Spine*, 26,196-205.

Hurwitz EL, Morgenstern H, Harber P, Kominski GF, Yu F, Adams AH. (2002). A randomized trial of chiropractic manipulation and mobilization for patients with neck pain: Clinical outcomes from the UCLA Neck-Pain Study. *Research and Practice*, 92(10), 1634-41.

Kay TM, Gross A, Santaguida PL, Hoving J. (2005). Exercises for mechanical neck disorders.*Cochrane Database Syst Rev,* 20(3), CD004250.

Pérez Martín Y. (2002). Efectividad del tratamiento fisioterápico en pacientes con cervicalgia mecánica. Fisioterapia, 24(3),165-174.

Simonnet J. y col. (2006). Encyclopedie Medico-Chirurgicale. Ed.ElsevierSciencie.

TITULO : Influencia de un programa de ejercicios físicos anaeróbicos con pesas para el mejoramiento de la masa muscular en adultos mayores con osteoporosis.

Autor: MsC. Lázaro René Bencomo Pérez

Cotutor:Dtr.C: Edita Mayelin Aguilar Rodríguez

Dtr.C: Mayrra Rosa Carrasco García

Dtr: Iraida Balón Despaine

Resumen

El presente trabajo se refleja el análisis de una metodología de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular en adultos mayores con osteoporosis del círculo de abuelo eterna juventud del municipio de cerro.

El programa cuenta con ejercicios físicos terapéuticos con pesas dosificadas acorde a la patología y el tipo de población que fue la tercera edad.

En el desarrollo del programa se iba evaluando semanalmente el control de la carga para ir observando la respuesta del mismo, se le aplicó las pruebas al inicio y al final del programa para de esta forma analizar el mejoramiento de la masa muscular ya que trabajamos con un solo grupo que fue el grupo de control. En nuestro trabajo se determinan los logros médicos deportivos alcanzados por los practicantes de la tercera edad una vez concluido el programa de ejercicios.

This Project analizes a methodology of Physical therapeutic training that contributes to incolace the muscular maze in senior population affected leys osteoporosis. This study was conned out the senior club Eternal Youth, located in Cerro municipality.

The routine introduced in this project include weightlifting therapeutic physical training according to the disseat and the age of the patients.

Introducción

En el siglo XX a juicio de los demógrafos resultó ser el de la amenaza de la sobre población y los nacimientos en masa para muchos países, en cambio para el siglo XXI se auguran otros fenómenos mas lentos pero impactantes como es el envejecimiento a escala mundial, incluso países con crecimientos desmesurados de población en la actualidad vislumbran el envejecimiento, al final del camino este fenómeno del envejecimiento .

Podría incluirse en la lista de los mayores logros del siglo ya que en los albores de 1900 la esperanza de vida al nacer en los países más ricos no superaba los 50 años, sin embargo hoy rondan los 76 años como promedio en muchos países. Esta situación muchas veces se convierte en un serio problema para los gobiernos que no tienen una política dirigida a enfrenar esta problemática ya que una alta población de ancianos inunda todo

Cada esfera social haciendo pensar con detenimiento en la dinámica del desarrollo económico y social de la nación tomando en cuenta esta población que productivamente no aporta dividendo pero económica y socialmente tiene grandes gastos. Es posible que en el siglo XXI el alza sea aun más espectacular dado por la prevención de la eliminación de enfermedades y el control del proceso de envejecimiento, lo que empujará probablemente la esperanza de vida mundial de 66 a 120 años de vida generalde las naciones unidas desde hace algunos años viene haciendo énfasis en la magnitud de la revolución de la longevidad y a la importancia de los desafíos que para la

humanidad supone. Es por ello que el INDER y el MINSAP se han trazado la política de llevar a todos los rincones del país la cultura física para mantener un estado de salud físico y mental que favorezca a esta etapa de la vida.

FUNDAMENTACION TEÓRICA

Por la alta relevancia que tiene esta problemática en ciudad de la Habana y particularmente en el municipio del Cerro es que consideramos necesario estudiar la mejoría de la calidad de vida de estos pacientes con osteoporosis que asisten al círculo de abuelo eterna juventud.

Tenemos que tener en cuenta que los ejercicios físicos terapéuticos en los practicantes de la tercera edad deben adaptarse a la clasificación y evaluación funcional de cada practicante de forma individual ,analizando enfermedades asociadas ,temas pocos estudiados que no incluyen en los programas propuestos para el desarrollo de actividad física, ejercicios con pesas en adultos mayores con osteoporosis.

La osteoporosis es la enfermedad ósea humana de origen metabólica mas frecuente en la tercera edad ya que afecta a aproximadamente al 30 % de todas las mujeres mayores de 45 años y está presente en el 70% de las mujeres mayores de esa edad que presentan fractura ósea , dada las

posibilidades de prevención de esta enfermedad se hace necesario el estudio de la osteoporosis ,situación que nos ocupa ya que actualmente tiene una alta incidencia en la población cubana en especial la tercera edad y por ello se manifiesta como una prioridad sanitaria en el marco de los programas de salud

.

OBJETIVOS:

OBJETIVOS GENERAL:

1. Establecer una metodología en un programa de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular en adultos mayores con osteoporosis.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Seleccionar la metodología de los ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular en adultos mayores con osteoporosis.

2. Evaluar la eficacia de la metodología de los ejercidos físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular en las extremidades inferiores y superiores

METODOLOGÍA

Nuestro trabajo es un estudio pre experimental de diseño de control mínimo de naturaleza cuantitativa y cualitativa, esta investigación se aplicó a un grupo control utilizando como método la observación, la entrevista y la medición.

La muestra escogida para nuestra investigación fue de 60 practicantes de la tercera edad de ambos sexos, estando integrada por 40 del sexo femenino y 20 del masculino con un promedio de edad entre 60 y 90 años.

EL programa de ejercicio se aplicó por grupo de forma alterna 2 días a la semana (lunes – jueves) y (martes – viernes), con una sección de trabajo de una duración de 50 minutos. La muestra de 60 practicantes fue dividida en 2 grupo de 30, cada uno de estos grupos se dividieron en subgrupos de 15, el

1ro de mayor edad por la mañana y 2da mitad por la tarde, tuvimos en cuenta en la dosificación de los ejercicios 6 series para los músculos grandes.

Entre los que trabajamos el cuádriceps y el bíceps femoral, para los músculos pequeños bíceps braquial, región del antebrazo, tríceps y la zona de la pantorrilla, se efectuaron 4 series.

El equipo de medidores en todas las mediciones estaba formado por especialistas de un equipo multidisciplinario de geriatría y el autor de este trabajo, permitiendo con ello la no influencia de diferencia interevaluadores durante la recogida de datos.

Instrumental utilizado para las mediciones:

1. Cinta métrica metálica de marca HOLTAIN provista de un blanco inicial de 10 cm.

2. Compás para pliegue cutáneos marca HARPENDEN con precisión constante de 10g* mm2.

A cada practicante se le efectuó mediciones de la circunferencia en los miembros superiores e inferiores en 2 momentos del proceso al inicio y al final del programa, siempre en estado de reposo.

Otro indicador importante es el de la fuerza máxima relativa ya que en estos practicantes de la tercera edad debido a la osteoporosis y el promedio de edad no se le puede aplicar test de fuerza máxima de una repetición como propone el autor Conconí con su fórmula de:

Peso levantado por repeticiones realizada * 0.3 + el peso levantado= a posible repeticiones máxima.

Después a ese resultado se le aplica la siguiente fórmula:

Fuerza máxima= (# total de repeticiones * peso en kg) * 0.03 + peso kg.

Fórmula esta descripta por dicho autor y referida por Msc López Bueno (2003), en su trabajo de tesis de maestría pero nosotros la concebimos diferente ya que tuvimos en cuenta entre 6 a 10 repeticiones y trabajamos con pesos desde 13.6 hasta 22.7 kg solamente para las extremidades inferiores, de esta forma fue determinada la fuerza máxima relativa de cada practicante en correspondencia con sus particularidades, este procedimiento fue idéntico para cada ejercicio , esta prueba se realizó en el músculo cuádriceps , y en el banco de extensión de piernas ,se hicieron unida a una evaluación exsahutiva con el personal médico geriátrico especializado para el diagnóstico del índice de masa ósea.

ANALISIS Y RESULTADOS

En nuestra investigación tuvimos una muestra de 60 pacientes de la tercera edad de ambos sexos caracterizados por proceso de osteoporosis degenerativa y posmenopáusica, donde participaron 40 mujeres y 20 hombres con una edad promedio de 76 años.

Tabla # 1 Aspectos generales

TOTAL	Sexo	N
	FEMENINO	40
60	MASCULINO	20

Tabla # 2 Medición de los pliegues de grasas

PRUEBAS	N	MINIMO	MAXIMO	MEDIA	DES.EST
PG1	60	18,00	39,00	29,85	4,47
PG2	60	14,00	31,00	22,81	4,43

Tabla # 3 Medición de fuerza relativa

PRUEBAS	N	MNIMO	MAXIMO	MEDIA	DES.EST
FMR 1	60	11,80	47,20	22,92	8,53
FMR2	60	23,60	64,90	37,17	9,82

Tabla # 4 (A)
Medición de la circunferencia del brazo fuerza

PRUEBAS	N	MNIMO	MAXIMO	MEDIA	DES.EST
MCM 1	60	24,20	35,20	28,79	2,75
MCM 2	60	26,00	36,00	30,42	2,86

Tabla # 4 (B)
Medición de la circunferencia de los muslos

PRUEBAS	N	MNIMO	MAXIMO	MEDIA	DES.EST
MCM 1	60	53,12	56,20	34,35	2,45
MCM 2	60	55,00	57,00	33,56	2,76

Tabla #5 Media aritmética

PRUEBAS	ANTES	DESPUES	DIF	T	PROB	SIGNF
% P.G	29,85	22,81	7,03	16,86	.000	***
F.MAX	22,92	37,17	14,24	30,07	.000	***
MCM	28,79	30,42	1,63	17,76	.000	***

Tabla # 7 Respuesta 10 de ambas entrevistas

(A) RESPUESTA 10	FRECUENCIA 10	PORCIENTO
BIEN	29	48,3
MUY BIEN	31	51,7
(B) RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCIENTO
BIEN	7	11,7
MUY BIEN	53	88,3

CONCLUSIONES

1.La metodología aplicada de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular influyó de forma eficaz en las actividades de vida diaria de estos practicantes, una vez terminado el programa de ejercicios.

2. Las pruebas aplicadas en los adultos mayores con osteoporosis y la asimilación del programa de ejercicios fueron asimiladas positivamente.

3. Las mediciones aplicadas para comprobar los cambios de los valores de manera general del pliegue de grasa del tríceps y la circunferencia de brazo reflejaron diferencia significativas como resultado del programa de ejercicios aplicado.

4. El criterio de los especialistas del grupo multidisciplinario en geriatría del Hospital Salvador Allende reflejaron con gran éxito la aplicación de la

metodología de ejercicios ya que consideran que es adaptado a la clasificación y evaluación individual de estos practicantes atendiendo a las características degenerativas en la tercera edad.

5. Los resultados obtenidos en nuestro trabajo cumplen lo planteado en nuestra hipótesis.

RECOMENDACIONES:

1.Continuar aplicando el programa de ejercicios físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular en los practicantes del círculo de abuelo eterna juventud.

2. Controlar la clasificación y evaluación de cada practicante aplicando un control exhaustivo médico terapéutico.

3. Trabajar sobre un 50 a un 60 % de la frecuencia cardiaca máxima.

4.Crear normas para pruebas funcionales que puedan ser aplicada en practicantes de la tercera edad.

5. Aplicar el programa de ejercicios en conjunto con el grupo multidisciplinario de geriatría adecuando los pesos que puedan dominar los planos musculares que estén trabajando en cada practicante.

ANEXOS

Anexo # 1 Metodología de ejercicios para el mejoramiento de la masa muscular

TREN INFERIOR (EJERCICIOS PARA EL CUADRICEP)

1. Posición en sedestación en el banco del cuádriceps con apoyo de la espalda y brazo al lado del cuerpo, realizar extensión y flexión de pierna.

2. En Bipedestación, pierna al ancho de los hombros, realizar cuclillas , bajando a un ángulo de 90 grado y con ayuda del profesor que realizara el agarre desde atrás por la cintura del practicante.

3. Posición inicial en bipedestación, realizar asalto al frente con desplazamiento corto y mancuerna en los brazos que se mantendrán extendido abajo.

4. Posición inicial en bipedestación, realizar cuclillas a un ángulo de 90 grado con las manos al pecho y un disco entre lazado para efectuar el movimiento con ayuda del profesor que se colocará por detrás del practicante con agarre sobre el mismo por la cintura.

EJERCICIOS PARA EL BICEP FEMORAL

1. Decúbito prono en el banco de femorales, brazo al lado del cuerpo, realizar flexión y extensión de pierna alternando cada una.

2. Posición inicial en bipedestación con pierna al ancho de los hombros, sujetar una barra con pesos con los brazos extendidos abajo y al frente, realizar flexión y extensión del tronco sin sobrepasar la cabeza por debajo de la cintura con las piernas rectas al igual que el tronco.

EJERCICIOS PARA LA ZONA DE LAS PANTORRILLAS.

1. Posición inicial en bipedestación con la punta de los pies apoyado en un borde elevado de 4 pulgada, realizar flexión y extensión de los tobillos.

2. En sedestación en un banco con la punta de los pies apoyada en un borde elevado de 4 pulgadas y un disco de 5 kg sobre los muslo, realizar flexión y extensión de los tobillos.

EJERCICIOS PARA EL TREN SUPERIOR (EJERCICIOS PARA EL BICEPS)

1. Posición inicial en bipedestación con pierna al ancho de los hombros sujetar una barra con peso, los brazos extendidos abajo y al frente, realizar flexión y extensión con agarre normal.

2. En sedestación con espalda apoyada, pierna al ancho de los hombros y brazos extendido al frente y abajo, realizar flexión y extensión de un brazo de forma alterno con mancuernas de 5 kg utilizando un agarre normal.

En sedestación con una ligera extensión del tronco al frente con el brazo izquierdo apoyando en el interior del muslo, realizar flexión y extensión del mismo con el uso de mancuernas de 5 kg luego se ejecuta los ejercicios con el brazo contrario.

EJERCICIOS PARA EL TRICEPS

1. Desde la posición decúbito supino, brazo extendido al frente, realizar flexión a la zona frontal de la cabeza y extensión con una barra de 7 kg utilizando un agarre estrecho.

Posición inicial en bipedestación con pierna al ancho de los hombros alejados a un metros de la paralela con agarre de la misma, de forma estrecha realizar flexión y extensión de brazos con peso tras la nuca.

3. En sedestación realizar extensión lateral arriba del brazo izquierdo con mancuerna de 4 kg, realizar flexión a tras de la cabeza y extensión arriba y luego se ejecuta el ejercicio con el brazo contrario.

4.Posición inicial en bipedestación con piernas en forma de pasos y una ligera flexión del tronco iniciando el mismo con el brazo que ejecuta el movimiento, con apoyo del brazo contrario en las paralelas, realizar con el brazo izquierdo a la altura de la cadera flexiones y extensiones del miembro.

EJERCICIOS PARA EL ANTEBRAZO.

1. En sedestación piernas cerradas apoyando los antebrazos en las piernas con las palmas de las manos hacia arriba, realizar flexión y extensión de muñeca con el uso de una barra de 7 kg.

2. Igual al ejercicio anterior pero con las palmas de las manos hacia abajo

AFIDE 2019

Titulo. La coordinación motriz en mujeres de la tercera edad, su retención y recuperación.

Autor: Dr. René Perera Díaz, e-mail rene.perera@umcc.cu, Tel. 45260939

Institución: Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas Km 3 ½ carretera a Varadero

País: Cuba

Resumen

El envejecimiento de la población cubana es consecuencia directa de cambios socioeconómicos, mejora en la alimentación, mejoras higiénicas y sanitarias, mejores atenciones y cuidados, en definitiva un aumento general de la calidad de vida. Lo anterior solo es característico solo de países desarrollados. La esperanza de vida promedio es de 78 años, una de las más elevadas de América Latina y el índice de reemplazo es de 1,7 hijos por mujer. Para que las personas de la tercera edad mantengan un alto grado de independencia social y en particular familiar, es necesario promover más el estudio de los efectos del envejecimiento en la motricidad. El objetivo de la investigación es determinar el nivel de coordinación motriz en mujeres de la tercera edad en la ciudad de Matanzas. Fueron estudiados 80 individuos del sexo femenino, residentes en la ciudad de Matanzas que asisten a círculos de abuelos en edad de 51 a 75 años. En método fundamental fue el método de observación, consistente en un test validado en tesis doctoral por el autor. Se logra determinar el nivel de coordinación motriz en el grupo estudiado donde los valores más bajos corresponden a la precisión óculo pedal y óculo manual y la orientación espacial, este resultado se muestra inferior a los obtenidos en grupos homogéneos investigados por el autor en otros municipios de la Provincia. Finalmente se conformó un conjunto de indicaciones, ejercicios y actividades como contribución a la actividad práctica de los profesores de cultura física.

Palabras claves: tercera edad, motricidad, coordinación motriz

Abstract

The aging of the Cuban population is a direct consequence of socioeconomic changes, improvement in food, hygienic and health improvements, better care and attention, in short a general increase in the quality of life. The above is only characteristic only of developed countries. The average life expectancy is 78 years,

one of the highest in Latin America and the replacement rate is 1.7 children per woman. In order for elderly people to maintain a high degree of social and family independence, it is necessary to further promote the study of the effects of aging on motor skills. The objective of the research is to determine the level of motor coordination in elderly women in the city of Matanzas. We studied 80 female individuals, residents in the city of Matanzas who attend circles of grandparents aged 51 to 75 years. In fundamental method was the observation method, consisting of a validated test in doctoral thesis by the author. It is possible to determine the level of motor coordination in the group studied where the lowest values correspond to the precision oculus pedal and manual oculus and the spatial orientation, this result is lower than those obtained in homogeneous groups investigated by the author in other municipalities of the province. Finally, a set of indications, exercises and activities were formed as a contribution to the practical activity of the teachers of physical culture.
Keywords: third age, motor skills, motor coordination

Introducción

La expresión tercera edad que hace referencia a un grupo de la población que tiene de 65 años de edad o más, es utilizado también el término personas mayores y adultos mayores.

El envejecimiento de la población, en demografía, se refiere a un cambio en la estructura por edades de la población, desde la estructura del antiguo régimen demográfico previo a la transición demográfica -con grupos numerosos de población en edades infantiles y juveniles y un escaso número de población en los grupos de edades maduras y longevas- a una nueva estructura propia de la segunda transición demográfica o de la denominada revolución reproductiva -donde básicamente crecen los grupos de edades maduras y longevas manteniéndose o disminuyendo los grupos de menor edad.

Según datos de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba, en su Anuario de 2017 la población cubana es de 11 167 325 con tendencia a decrecer, con una tasa de -0,1. El porcentaje de mujeres es relativamente superior al de los hombres, 50,01% y 49,99% respectivamente. La edad promedio de los cubanos es de 35,1 años, y el 16,3% de la población sobrepasa los 60 años de

edad. La esperanza de vida promedio es de 78 años, una de las más elevadas de América Latina y el índice de reemplazo es de 1,7 hijos por mujer.

El envejecimiento de la población es consecuencia directa de cambios socioeconómicos que permiten una mayor supervivencia generacional, mejora en la alimentación, mejoras higiénicas y sanitarias, mejores atenciones y cuidados, en definitiva un aumento general de la calidad de vida. Lo anterior solo es característico solo de países desarrollado, lo que en Cuba se logra por los beneficios del proceso revolucionario que cumple 60 años.

En nuestro país, el estado socialista ha creado y desarrollado programas de atención a estas edades, con intereses biológicos y sico-sociales que comienzan con los programas de promoción, prevención y asistencia del médico de la familia y de especialistas de la salud, la creación de los asilos de abuelos, la universidad del adulto mayor, actividades que organizan y dirigen las casa de la cultura en función de la tercera edad. También existen programas que desarrollan los Licenciados en Cultura Física como los círculos de abuelos, programas para hipertensos, la rehabilitación ambulatoria, entre otros. Los Licenciados en Cultura Física trabajan en coordinación el médico de la familia y los especialistas que radican en las clínicas de rehabilitación.

La coordinación motriz, objeto de la investigación realizada, es una capacidad, que depende de los sistemas de alimentación y transporte (sistema cardiovascular, respiratorio y digestivo) así como de los sistemas de movimiento (huesos, articulaciones, músculos y nervios).

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación externa.

En la familia existe la tendencia la sobreprotección del adulto mayor, generalmente para evitar accidentes, se le prohíben algunas actividades que con anterioridad realizaba. Esta conducta hacia las personas de edad avanzada provoca una reducción de movimientos, invalidándole de esta forma, sin pensar que la vejez no es una enfermedad, sino un proceso fisiológico que corresponde a una etapa de la vida.

Desarrollo.

Diseño.

"La presencia en la realidad social de una población de edad avanzada cada vez más activa y saludable ha ido modificando en los últimos años la visión que se tenía de este grupo poblacional". (**Garcia Gil, 2014, p. 24**)

Para que las personas de la tercera edad mantengan un alto grado de independencia social y en particular familiar, es necesario promover más el estudio de los efectos del envejecimiento en la motricidad.

En el análisis de la información obtenida durante el proceso de investigación queda determinada la *situación problémica* a partir de que la perdida de la coordinación motriz en el transcurso de los años afecta el desempeño motor cotidiano de las personas de la tercera edad y resulta aun un asunto no lo suficientemente estudiado.

De la situación problémica definida se limita el *problema de investigación* en la interrogante siguiente. ¿Cual es el nivel de coordinación motriz en mujeres de la tercera edad de la ciudad de Matanzas. El *objeto de estudio* corresponde al proceso de pérdida de la motricidad en mujeres de la tercera edad.

Objetivo General. Determinar cual es el nivel de coordinación motriz en mujeres de la tercera edad en la ciudad de Matanzas.

Campo de acción. La coordinación motriz en mujeres de la tercera edad en la ciudad de Matanzas.

Preguntas Científicas.

¿Cuales son los fundamentos teóricos de la perdida de la coordinación motriz en mujeres de la tercera?

¿Cuáles son los componentes de la motricidad que sufren un mayor deterioro en el grupo de la tercera edad estudiado?

¿Qué nivel de coordinación motriz tienen las mujeres de la tercera edad en la ciudad de Matanzas?

¿Qué indicaciones metodológicas, ejercicios y actividades pueden ser apropiados para la conservación de la coordinación motriz en mujeres de la tercera edad?

Tareas.

Determinación del estado actual de estudios de la tercera edad en relación a la coordinación motriz.

Selección de los métodos para la determinación de la coordinación motriz en la tercera edad.

Determinación de la coordinación motriz mediante el test previamente seleccionado.
Conformación de un conjunto de indicaciones, ejercicios y actividades para la prevención y recuperación de la coordinación motriz.
Demostrar la pertinencia de la propuesta mediante el criterio de especialistas.

Materiales y métodos.

Selección de sujetos.

Fueron estudiados 80 individuos del sexo femenino, residentes en la ciudad de Matanzas que asisten a círculos de abuelos. Este grupo se encuentra en los rangos de edades de 51 a 75 años, estando todos en condiciones físicas y mentales saludables.

Métodos y procedimientos.

Los métodos teóricos empleados en la investigación fueron el histórico lógico especialmente en el epígrafe de aspectos históricos y sociales, el inductivo deductivo y el analítico- sintético en los epígrafes restantes del resumen bibliográfico y en el análisis de los resultados conclusiones y recomendaciones.

En método empírico empleado fue el método de observación, consistente en un test validado en tesis doctoral por el autor. (Perera Díaz, 2000).

Se efectuaron las observaciones del test en un local con condiciones favorables de temperatura e iluminación, se dividió el grupo en grupos de a 10 por rangos de edades, a los que se le aplicó el test por separado.

Para el momento de aplicación de los test se tuvo en cuenta el uso de ropa apropiada para el ejercicio, no usaron prendas tales como: anillos, aretes, cadenas, etc. Para prevenir algún tipo de lesión, el profesor de Cultura Física tomo el pulso inicial y después dirigió un breve calentamiento de todos los planos en los que participan en las acciones, para después tomar el pulso final. Estando todos los parámetros en orden, se prosiguió a aplicar los test.

Se aplicaron 7 pruebas con las cuales se puede apreciar el nivel de coordinación motriz.

Impulso del balón con el pie. Lanzamiento de pelota. Mantención del equilibrio.

TEST DE COORDINACIÓN.

Prueba No 1.

Denominación: Impulsión del balón con el pie.

Objetivo: Observar la precisión óculo pedal.

Metodología: Impulsar un balón con uno y otro pie, tratando de derribar un bolo situado a 3 m de distancia, se seguirán los requisitos de la figura.

Evaluación: Con efectividad total 5 puntos. Sin efectividad, con dirección, 4 puntos. Sin efectividad, sin dirección, 3 puntos. Ejecuta con gran dificultad, 2 puntos.

Material: Pelota de gimnasia rítmica, bolo plástico, cinta métrica.

Investigador: Se sitúa al detrás y al lado del pie que ejecuta y observa la precisión.



Prueba No 2.

Denominación: Lanzamiento de pelota.

Objetivo: Observar precisión óculo manual.

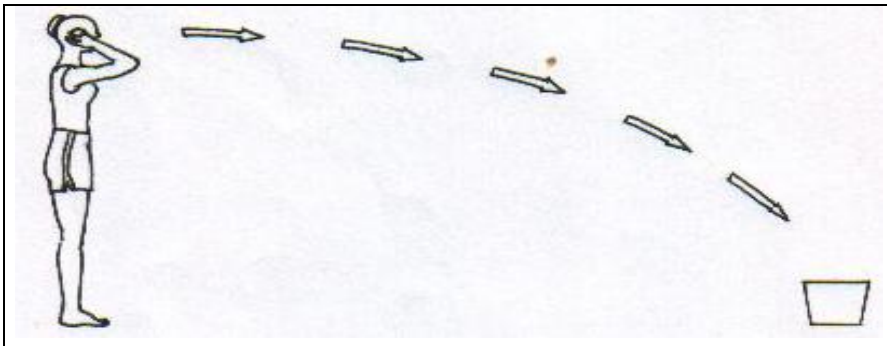
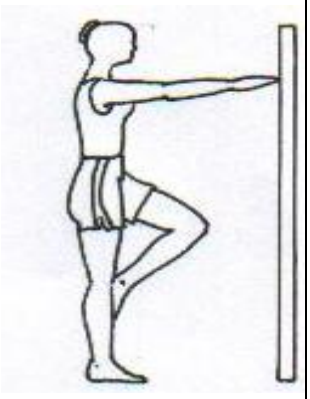
Metodología: Lanzar una pelota de goma con uno y otro brazo hacia un cesto situado a 3 m de

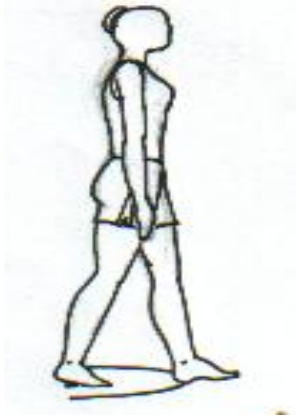
distancia en el piso, se seguirán los requisitos de la figura.

Evaluación: Con efectividad total 5 puntos. Sin efectividad, con dirección, 4 puntos. Sin efectividad, sin dirección, 3 puntos. Ejecuta con gran dificultad, 2 puntos.

Material: Pelota de goma pequeña, cesto aproximadamente 30 cm. de alto y 20 de amplitud en la boca, cinta métrica.

Investigador: Se sitúa al detrás y al lado del brazo que ejecuta y observa la precisión.

<table>
<tr><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td>Prueba No 3.
Denominación: Mantención del equilibrio.
Objetivo: Observar el equilibrio estático.
Metodología: Con la mano del mismo lado apoyada en la yema de los dedos hacia el frente mantener el equilibrio 10 seg. , con uno y otro pie, el pie recogido haciendo un 4, se seguirán los requisitos de la figura.
Evaluación: Prácticamente no se mueve 5 puntos. Se mueve mucho 4 puntos. Se apoya a veces 3 puntos. Ejecuta con gran dificultad 2 puntos.
Material: Pared de referencia.
Investigador: Se sitúa detrás y observa las oscilaciones.</td><td>  </td></tr>
<tr><td>Prueba No 4.
Denominación: Desplazarse en equilibrio.
Objetivo: Observar equilibrio en movimiento.
Metodología: Caminar en la parte anterior del pie 4m sobre una línea de 2 cm. de ancho con manos apoyadas en la cintura, se seguirán los requisitos de la figura.
Evaluación: Camina sin dificultad 5 puntos. Se desvía a veces 4 puntos. Se desvía mucho 3puntos. Ejecuta con gran dificultad, 2 puntos.
Materiales: Cinta métrica y cinta adhesiva.
Investigador: Se sitúa al detrás y observa las oscilaciones.</td><td>  </td></tr>
</table>

Prueba No. 5. Denominación: Orientación en círculo. Objetivo: Observar orientación espacial. Metodología: En un círculo de 50 cm. de radio, ubicado de espaldas buscar en el punto eje con un solo paso, se seguirán los requisitos de la figura. Evaluación: Se ubica sobre el eje 5 puntos. Se ubica a menos de 15 cm. 4 puntos. Se ubica a menos de 30 cm. 3 puntos. Ejecuta con gran dificultad 2 puntos. Material: Marcador, cinta métrica. Investigador: Se sitúa al lado desciende a cuclillas y realiza la medición.	
Prueba No 6. Denominación: Distribución de pasos. Objetivo: Observar percepción espacial. Metodología: En 3 m distribuir 4 pasos tratando que sean iguales, se seguirán los requisitos de la figura. Evaluación: Ejecuta con una diferencia entre el mayor y el menor paso de: Menos de 10 cm. 5 puntos. Hasta 20 cm 4 puntos. Más de 20 cm 3 puntos. Otra ejecución 2 puntos. Material: marcador, cinta métrica. Investigador: Se sitúa al lado y se desplaza realizando la marca de cada apoyo y toma la medición.	
Prueba No 7. Denominación: Pasos y palmadas. Objetivo: Observar el ritmo. Metodología: Caminar el círculo ejecutando palmadas coincidentes con el ritmo en el apoyo de cada paso. Mantenerse 20 seg. Evaluación: No confunde, 5 puntos. Confunde muy poco, 4 puntos. Confunde mucho, 3 puntos, Ejecuta con gran dificultad, 2 puntos, se	

seguirán los requisitos de la figura. Material: Cronómetro. Investigador: Se sitúa al lado y observa el ritmo de ejecución de los pasos y las palmadas.	

Técnicas estadísticas.

Para el registro de los resultados obtenidos, se empleó el programa Excel sobre la plataforma Windows, para las tablas y los promedios por grupos de edades e individuales, propiciando el ordenamiento y análisis de los resultados con menor rango de error.

Análisis de los resultados.

Para el análisis de los resultados se tomaran los datos aportados por los diferentes test aplicados. Esto nos permite establecer cual es la tendencia que se produce con el paso de los años y también posibilita determinar las estructuras que sufren un mayor deterioro. Se tomó como referencia para valorar el nivel de coordinación la escala conformada por el Dr. René Perera en el año 2000.

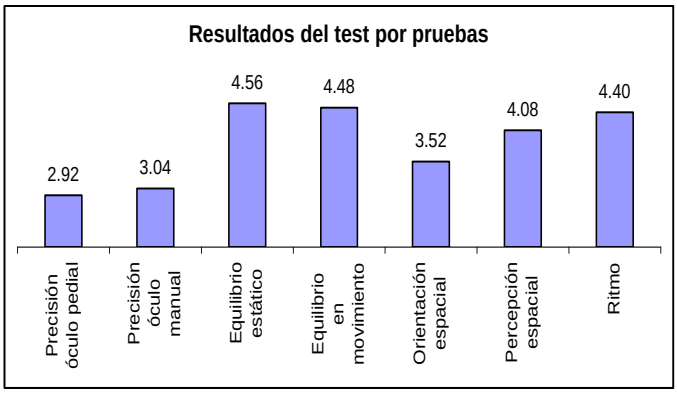
Para aplicar la escala se debe, primero observar y evaluar cada variable determinada para las alteraciones de la coordinación motriz según la metodología propuesta, segundo proceder a sumar la puntuación total lograda y tercero se coteja esa puntuación con la escala y de acuerdo al rango que corresponda se determina el nivel.

Escala de la coordinación

Nivel de puntuación	Rangos
I	>36
II	35 36
III	33 34
IV	< 33

De acuerdo con la escala el nivel de coordinación motriz está por debajo del IV nivel, lo que demuestra de forma general una reducida capacidad de coordinación motriz en el grupo estudiado.

Otro resultado se expresa en el gráfico a continuación, donde se puede apreciar el nivel promedio del grupo en cada una de las pruebas.



Los valores mas bajos corresponden a la precisión óculo pedal y óculo manual y la orientación espacial. Este resultado aunque resulta lógico por el deterioro que generalmente se presenta en las personas de la tercera edad en la visión y el sistema nervioso, está sin embargo por debajo de los resultados que se han obtenido en otros grupos homogéneos investigados por **Perera Díaz (2000)** en otros municipios de la Provincia de Matanzas.

A partir del estudio bibliográfico se conformó un conjunto de indicaciones, ejercicios y actividades que fueron sometidas a criterio de 15 especialistas, cuyas sugerencias fueron consideradas quedando de la siguiente forma la propuesta:

Indicaciones metodológicas para la aplicación de ejercicios de coordinación motriz en mujeres de la tercera edad.

Estado de salud.

1. Conocer el diagnóstico médico actualizado de cada integrante del grupo.
2. Atender de forma intencionada cada una de las enfermedades o limitaciones.
3. Mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales.

Sobre los objetivos.

1. El objetivo para todo adulto mayor que realiza ejercicios físicos debe ser la conservación de su independencia, la cual les permite vivir sus postrimerías con dignidad y alegría de vivir.

2. La capacidad corporal de rendir se logra con un entrenamiento equilibrado en cuanto a su contenido, y en el cual la mente y el alma están incluidos.

3. No siempre se pueden evitar las decepciones, pero el objetivo del trabajo es evitar que no pierdan la motivación para practicar.

4. Mantener como lemas: Vivir es moverse, moverse concientemente. Ser independiente a través del movimiento. Ser feliz a través del movimiento.

Principios específicos para aplicar ejercicios.

1. Principio de seguridad: el entrenamiento no debe exponer a riesgos de lesiones, eso hace referencia a los materiales, a la correcta enseñanza de los ejercicios, a la presencia de ayudantes.

2. Principio de estructuración: priorizando determinados grupos musculares, determinado método, en función de la etapa y los objetivos propuestos.

3. Principio de prioridad: darle prioridad a los grupos musculares más débiles primero.

4. Principio de selección: elegir los ejercicios que realmente provoquen adaptaciones específicas.

5. Principio de variabilidad: el entrenamiento deber ser constantemente modificado, con el objetivo de renovar los estímulos y también evitar la monotonía y por lo tanto la saturación sicológica del participante.

Puntos a evitar.

1. La inclinación de la cabeza hacia atrás, debido al peligro de la compresión de los nervios y vasos sanguíneos en la zona de las vértebras cervicales.

2. Movimientos bruscos como saltar y brincar por respeto hacia la columna vertebral, a las articulaciones de las caderas y rodillas.

3. Estar arrodillado durante largo tiempo, inclinar mucho el tronco, sobreesfuerzos puntuales y esfuerzos duraderos inadecuadamente.

4. Contener o comprimir la respiración de forma prolongada.

Acciones previas a la sesión de ejercicios.

1. Disponer de un local ventilado y con visibilidad, si el tiempo lo permite al aire libre es lo ideal.

2. Que las superficies sean llanas y sin obstáculos peligrosos.

3. Los medios que se empleen deben ser nobles para su manejo.

4. Crear un ambiente socio afectivo adecuado.

5. Las ropas de los participantes deben ser ligeras y cómodas.

6. El calzado debe ser tenis y que ajuste correctamente.
7. Realizar antes de iniciar la sesión un calentamiento en correspondencia a los ejercicios previstos.
8. A la aparición de algún signo de evidente inadaptación detener el ejercicio.

Recomendaciones al participante de ejercicios físicos para la tercera edad.

Iniciar cuanto antes y no lo abandone.

Muévase en todo lo que pueda.

Manténgase alegre.

Sociabilice con todos.

Asocie el ejercicio a su salud.

"Para que la actividad sea efectiva y tenga los resultados esperados debe de estar bien programada, ajustada a las necesidades de cada persona y ser realizada de una manera sistemática". (**Garcia Gil, 2014, p. 29**)

Conjunto de ejercicios propuestos.

Ejercicios de coordinación.
Denominación del ejercicio: **Mover el pié.** Objetivo: Coordinar el movimiento óculo pedal. Metodología de ejecución: Despegar un pie y mover con el pie diferentes objetos, pomo de plástico, tapa, hoja, bola de papel.
Denominación del ejercicio: **Pasos diversos.** Objetivo: Coordinar el movimiento óculo pedal. Metodología de ejecución: Marcha normal con pasos cortos y largos, apoyando en marcas en el piso, pasos hacia los lados, delate y detrás.
Denominación del ejercicio: **Golpes al balón.** Objetivo: Coordinar el movimiento óculo pedal. Metodología de ejecución: En círculo pasar el balón con los pies.
Denominación del ejercicio: **Mirando – tocando.** Objetivo: Coordinar el movimiento óculo manual. Metodología de ejecución: Caminando al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.

Denominación del ejercicio: **Tomando la puntería.** Objetivo: Coordinar el movimiento óculo manual. Metodología de ejecución: Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde indique el profesor. Lanzar objetos y pelotas hacia señales sonoras.
Denominación del ejercicio: **Lanzar el balón.** Objetivo: Coordinar el movimiento óculo manual. Metodología de ejecución: Lanzar con una o dos manos un balón a un compañero o a derribar objetos.
Denominación del ejercicio: **El pelicano.** Objetivo: Mantener el equilibrio estático. Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y llevar el pie de péndulo delante, detrás, balancearlo, detrás apoyo en la punta y en talón y cambio de pie.
Denominación del ejercicio: **El balance.** Objetivo: Mantener el equilibrio estático. Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y realizar desplazamientos del tronco, en todas las direcciones llevando los brazos en diferentes en diferentes posiciones.
Denominación del ejercicio: **Todo en la cabeza.** Objetivo: Mantener el equilibrio estático. Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y realizar desplazamientos del tronco, en todas las direcciones, colocando objetos ligeros sobre la cabeza.
Denominación del ejercicio: **Andar por la raya.** Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico. Metodología de ejecución: Caminar sobre una línea cambiando de posición los brazos.
Denominación del ejercicio: **El transporte.** Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico. Metodología de ejecución: Caminar con objetos sobre la cabeza, hacia delante y detrás.

Denominación del ejercicio: **El pomo que no cae.** Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico. Metodología de ejecución: Caminar con un frasco plástico pequeño con agua en la palma de la mano.
Denominación del ejercicio: **Pasos al conteo.** Objetivo: Ejecutar movimientos de orientación y percepción espacial. Metodología de ejecución: Al conteo pasos delante al lado y detrás, por ejemplo, 1, 1, 2, 1. Cada vez que se diga uno cambia.
Denominación del ejercicio: **Pies en círculos.** Objetivo: Ejecutar movimientos de orientación y percepción espacial. Metodología de ejecución: Trazar pequeños círculos para al caminar se ubique a cada paso el pie en un círculo.
Denominación del ejercicio: **Pies en círculos.** Objetivo: Ejecutar movimiento de orientación y percepción espacial. Metodología de ejecución: Ubicar marcas en rectángulos y desplazarse a colocarse en diferentes puntos.
Denominación del ejercicio: **Pasos con clavas.** Objetivo: Realizar movimientos siguiendo el ritmo. Metodología de ejecución: Al ritmo de unas clavas en círculo caminar con cambios de direcciones a la señal.
Denominación del ejercicio: **Bailes tradicionales.** Objetivo: Realizar movimientos siguiendo ritmos. Metodología de ejecución: Seleccionar ritmos musicales cubanos**,** individual y en parejas.
Denominación del ejercicio: **Tararear todo.** Objetivo: Realizar movimientos siguiendo el ritmo. Metodología de ejecución: Selecciona cada participante un rito, lo tararea y se desplaza a ese ritmo.
Denominación del ejercicio: **Agrupa el papel.** Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina. Metodología de ejecución: Tomar una hoja de papel de desecho y agruparla como una pelota.

Denominación del ejercicio: **Malabares con el lápiz.** Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina. Metodología de ejecución: Tomar un lápiz y juguetear con el entre los dedos.
Denominación del ejercicio: **Choque de dedos.** Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina. Metodología de ejecución: Con las palmas unidas, de acuerdo a la voz del profesor u otro participante, tocar un dedo con otro, ejemplo, índices con índices, pulgares con índices.
Denominación del ejercicio: **Juego. Lanza la pelota**. Objetivo: Coordinar movimientos dinámico generales. Metodología de ejecución: El profesor o monitor lanzará pelota en distintas direcciones, los participantes se desplazarán a cogerla y se lanzarán al profesor o monitor, las pelotas serán de diferentes tamaños. Se puede utilizar pelotas hechas por los participantes.
Denominación del ejercicio: **Juego. ¿Quién me quiere a mí?** Objetivo: Coordinar movimientos dinámicos generales. Metodología de ejecución: ¿Quién me quiere a mí? Dirá el profesor o monitor y abrirá sus brazos. Los participantes parados en el anterior del pie con los brazos abiertos dirán yo y se desplazaran hacia el.
Denominación del ejercicio: **Juego. Un día de Paseo.** Objetivo: Coordinar movimientos dinámicos generales. Metodología de ejecución: Caminando por el área a la voz del profesor o monitor realizan la acción, las voces pueden ser diversas, ejemplo, pasando sobre piedras pequeñas, pasando de lado en un borde, subiendo una loma, bajando la loma, etc.

Conclusiones.

Las particularidades del desarrollo social en Cuba exigen en la actualidad u tratamiento particular al envejecimiento de la población. La autonomía de las personas resulta factor decisivo para la calidad de vida, en ello queda demostrado en la investigación que existe un deterioro que puede ser compensado si se realiza un adecuado programa de actividad física. La propuesta comprende ejercicios de muy fácil realización que exige escasos recursos, los que de realizarse oportunamente aportaran un notable beneficio.

Bibliografía.

Garcia Gil, M. (2014) Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada. Barcelona. Diputación Foral de Bizkaia.

Oficina Nacional de Estadística e Información. (2017) Anuario Demográfico de Cuba. La habana.

Perera, R. (2000). Envejecimiento y motricidad en mujeres de la tercera edad. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Matanzas.

Prieto, O. (1996) Temas de Gerontología. La Habana: Editorial científico técnico

Rocabruno, J. C. (1999) Tratado de Gerontología y Geriatría clínica. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Scharll, M. (1997) La actividad física en la tercera edad. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Getchell, B. (1994) Condición Física. Como mantenerse en forma. México, DF: Editorial Linosa.

Perera Díaz, R. (2019). La pérdida de la coordinación motriz y su impacto en la calidad de vida en personas de la tercera edad. [Convención Internacional Universidad de Matanzas – *Centro de Información Científico-Técnica* Matanzas – CIUM 2013, Varadero 15-19 de mayo]. Matanzas: Editorial Universitaria.

Ponencia.

Titulo: Plan de actividades Físicas para disminuir el peso corporal en las mujeres entre 35 a 45 años de la ciudad de Danli, El Paraíso.

Autor: Yefrik Yair Lanza Reyes e-mail lanzayefri@gmail.com.
País: Hondura

Taller Internacional Actividad Física y Fitness para la Calidad de Vida.

Resumen

El plan de actividades, pretende dar solución al problema de un grupo de personas obesas relacionado con la práctica de ejercicios físicos encaminados a la satisfacción de sus necesidades entre 35 y 50 años, de la ciudad de Danli, El Paraíso, la misma se encuentra en una zona urbana con una población con una población de 195,916 habitantes estructuras que componen las organizaciones deportivas y de salud, por lo que se requiere de una intervención científica a partir de un sistema de trabajo entre todos los factores con un accionar uniforme destacando aspectos tan importante como : planificación, coordinación, organización, control y evaluación del trabajo, conocer el estado de opiniones de los pobladores.

Presentation

Title: Physical activity plan to reduce body weight in women between 35 and 45 years of the city of Danli, El Paraíso.

Author: Yefrik Yair Lanza Reyes e-mail lanzayefri@gmail.com.
Country: Hondura

International Workshop Physical Activity and Fitness for the Quality of Life.

Summary

The activity plan, aims to solve the problem of a group of obese people related to the practice of physical exercises aimed at satisfying their needs between 35 and 50 years, from the city of Danli, El Paraíso, it is located in an urban area with a population with a population of 195,916 inhabitants structures that make up the sports and health organizations, so it requires a scientific intervention from a work system between all the factors with a uniform action highlighting such important aspects as: planning, coordination, organization, control and evaluation of work, know the state of opinions of the inhabitants.

TÍTULO: PROYECTO DE JUEGOS TRADICIONALES CON EL ADULTO MAYOR.

Autora principal: M.Sc Lay García Ruiz
Cargo: Metodóloga de Actividad Física Comunitaria
Institución: Dirección Provincial de Deportes. Villa Clara
Correo: lay.garcía@inder.gob.cu
Coautores:
Lic. Ivón Temprano Oliva
Lic. Vladimir Rodríguez Aguilar
Lic. Israel Camacho González

Resumen:
El trabajo que se presenta responde a líneas de trabajo del Departamento de Actividad Física Comunitaria de la Dirección de Deportes en Villa Clara y a acciones de la dinámica poblacional de la provincia, también es una de las líneas del proyecto Actividad Física Adaptada en la Facultad de Cultura Física. Tiene como propósitos: diseñar acciones lúdicas que favorezcan la integración del adulto mayor, implementar y rescatar juegos tradicionales como una alternativa en la recreación sana del adulto mayor. Con ello se resuelve la problemática del insuficiente nivel de incorporación a la práctica de actividad física, para alcanzar una longevidad satisfactoria. Se trabajó con 25 adultos mayores de cada municipio, contemplados en el programa de Círculos de Abuelos en el territorio. Como métodos: revisión documental, encuestas, entrevistas, observación, la triangulación y el análisis porcentual para el procesamiento. Los principales resultados se encaminan al aumento de la incorporación del adulto mayor, al recate de los juegos tradicionales como fuente de transmisión de conocimientos, tradiciones y cultura en la comunidad. Se concluye con la efectividad de la propuesta recreativa, como alternativa para compensar los cambios y pérdidas sociales; así como, motivar a nuevas metas, intereses y estilos de vida en esta población.

Palabras clave: proyecto, juegos tradicionales, adulto mayor.

TITLE: PROJECT OF TRADITIONAL GAMES WITH THE ADULT MAJOR.

Lead author: M.Sc Lay García Ruiz

Position: Community Physical Activity Methodologist

Institution: Provincial Directorate of Sports. Villa Clara

Mail: lay.garcía@inder.gob.cu

Telephone: 42200663 House: 42294512

Co-authors:
Lic. Ivón Early Olive
Mr. Vladimir Rodríguez Aguilar
Lic. Israel Camacho González

Summary:
The work presented responds to the lines of work of the Department of Community Physical Activity of the Sports Department in Villa Clara and actions of the population dynamics of the province, is also one of the lines of the Adapted Physical Activity project in the Faculty of Culture Physical. Its purposes are: to design recreational actions that favor the integration of the elderly, to implement and rescue traditional games as an alternative in the healthy recreation of the elderly. This resolves the problem of insufficient level of incorporation into the practice of physical activity, to achieve a satisfactory longevity. We worked with 25 older adults from each municipality, contemplated in the Grandparents Circles program in the territory. As methods: documentary review, surveys, interviews, observation, triangulation and percentage analysis for processing. The main results are aimed at increasing the incorporation of the elderly, at the end of traditional games as a source of transmission of knowledge, traditions and culture in the community. It concludes with the effectiveness of the recreational proposal, as an alternative to compensate for social changes and losses; as well as, motivate new goals, interests and lifestyles in this population.

Keywords: project, traditional games, elderly.

Introducción:

El envejecimiento poblacional a escala mundial ha traído como consecuencia que las miradas de los sistemas políticos sociales se centren en este fenómeno demográfico. Diversos estudios demuestran que la población envejece aceleradamente, aumentando el grupo de personas mayores de 60 años, a un ritmo vertiginoso en comparación al resto de la población.

Cuba es uno de los 4 países más envejecidos de América Latina y el Caribe, pero es donde el proceso se produce con mayor rapidez. Su población con 60 o más años alcanza un valor de 2 286 948 representando un 20.4%, con una tendencia a su incremento, con mayoría proporcional en las provincias Villa Clara con una población de 184 795 (23.4%), Ciudad de La Habana (21,6 %) y Sancti Spíritus (21.4%) encontrándose por encima de la media nacional. Dentro de los 15 municipios más envejecidos del país, 10 pertenecen a la provincia de Villa Clara.

Autores como, Gutiérrez, F., et al. (1987), Hernández R, Agramante S, Aguilar A, (2006) y Hernández, R. y otros. (2003), afirman que el tratamiento al adulto mayor se convierte en una necesidad, principalmente para incentivar su integración social y elevar su calidad de vida. Este desafío en la población villaclareña nos obliga a proyectar acciones e iniciativas para atender y dar respuesta a las necesidades de un grupo poblacional cada vez más amplio.

Aun cuando, dentro de los programas priorizados en el país, se encuentra el Programa de Atención al Adulto Mayor, todavía no se alcanzan los niveles de incorporación necesarios a la práctica sistemática de actividad física, al menos, en función de alcanzar una longevidad satisfactoria.

En aras de dar respuesta a esta problemática social, el Dpto. de Actividad Física Comunitaria busca alternativas para elevar los niveles de incorporación a la práctica sistemática de actividad física de los adultos mayores en la provincia, y se traza la tarea de organizar y desarrollar el Primer Festival de Juegos Tradicionales en el Adulto Mayor", en Villa Clara. En este sentido, el

objetivo del presente trabajo es describir la organización, desarrollo y resultados de la implementación del mencionado proyecto. Y evaluar el impacto alcanzado en algunos de los indicadores psicosociales en la calidad de vida.

Los juegos que desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, trasmitidos de generación en generación, quizás con algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son propios de una región o nacionalidad que se expresan con suma espontaneidad.

Por su parte los juegos tradicionales son una fuente de transmisión de conocimientos, tradiciones y cultura de otras épocas o sistema, el hecho de reactivar estos juegos implica ahondar en las raíces y así comprender mejor el presente. Su práctica sistemática en la comunidad, en las actividades recreativas y en el marco de los juegos libres, son considerados como una de las manifestaciones de independencia, a la vez se están contribuyendo al desarrollo de las habilidades y capacidades motrices, por fomentar el juego activo, participativo y relacional.

Su clasificación es amplia y diversa entre ellas: juegos de arrullos, juegos de iniciación, de cantos, de fuerza, de palmadas, de socialización, penitencia, prendas, rondas, gráficos, literarios, de juguetes y variados.

Para las personas mayores adquieren singular importancia, pues como recreación es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez; motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida; mejora la calidad de vida mediante sus actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

Además de lo planteado anteriormente, se difunden los juegos tradicionales en la población adulta mayor, porque:

- ✓ Desarrollan la fantasía, la creatividad y la imaginación.
- ✓ Se aprende a colaborar, a repartir, mantener un reglamento y trabajar en grupo.

- ✓ Estimulan facultades de coordinación, concentración, espontaneidad, curiosidad, solidaridad, cooperación.
- ✓ Fortalecen la confianza tanto en sí mismo como en los demás.

Los juegos tradicionales se caracterizan por ser, una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno); restringida (limitada en el espacio y en el tiempo); improductiva (sin un fin lucrativo); codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad), y espontánea.

Especialistas en la temática de los juegos tradicionales aseguran que Jugando se logra:

- ✓ Canalizar la creatividad.
- ✓ Liberar tensiones y/o emociones.
- ✓ Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- ✓ Reflexionar.
- ✓ Divertirse.
- ✓ Aumentar el número de amistades.
- ✓ Acrecentar el acervo cultural.
- ✓ Compromiso colectivo.

Mediante el juego se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo – abuelo. De ahí que los Juegos más adecuados a las características de los Adultos Mayores son:

- ✓ Aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.
- ✓ Los juegos colectivos que facilitan el contacto social, donde disfruten todos de una actividad que los recrea y los divierte.

Materiales y Métodos:

Entre los métodos utilizados se encuentran:

La Revisión y análisis documental

La Observación al desarrollo del Festival

La Encuesta a los adultos mayores

La triangulación de datos

Técnica del PNI

La evaluación del impacto de algunos indicadores de la calidad de vida

Indicador No1: Mejoramiento de la salud

Indicador No 2: Satisfacción por el servicio recibido.

Indicador No 3: Reconocimiento Social.

Indicador No 4: Motivación por la práctica e incorporación Social:

Población utilizada: 25 adultos mayores de cada uno de los 13 municipios. **Total: 325**

Contextualización de la experiencia:

Etapa: Septiembre 2018 a marzo del año 2019,

Cantidad de Zonas: (2) Sagua la Grande y Camajuaní

Municipios participantes: (13)

Desarrollo:

Los datos resultantes de los métodos aplicados fueron triangulados para llegar a las regularidades del estado real de los adultos mayores al inicio de la investigación. Los datos provenientes de la revisión y análisis documental, la observación al desarrollo del festival y de la encuesta a los adultos mayores; arrojaron las siguientes regularidades:

En la población estudiada sobresalen como enfermedades asociadas la obesidad e HTA; lo que refleja necesidad de mejoramiento de la salud.

Los niveles de satisfacción por el servicio recibido, son insuficientes.

Los adultos mayores refieren muy poco reconocimiento social recibido por los factores.

Es insuficiente la motivación por la práctica de las actividades físicas, y por consiguiente una baja incorporación al programa.

A partir de estas regularidades diagnósticas, se procedió a la organización de actividades en el proyecto, la cuales en una primera etapa culminaban con el "Festival Provincial de Juegos Tradicional".

Proceso de organización, implementación y evaluación del Festival

La Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara teniendo en cuenta este proceso y como parte del grupo de trabajo para la atención a la dinámica poblacional, dando protección social, en la cual se incluyen acciones y

actividades dirigidas a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor mediante el empleo del tiempo libre, efectuó el *1er "Festival de Juegos Tradicionales del Adulto Mayor"*.

Este proyecto surge con el fin de contrarrestar las acciones del proceso de envejecimiento, la autora considera que es aplicable para todo el país, así como en otros países y regiones geográficas.

Como META general a largo plazo, el proyecto se propone: contribuir a la adopción de estilos de vida saludable y a lograr una mejor calidad de vida en el adulto mayor, a través del rescate de los juegos tradicionales, integrando a la familia y la comunidad en sus actividades, como una forma de recreación sana y activa.

Objetivos

- Diseñar acciones que favorezcan la integración del adulto mayor en la familia y la sociedad, contribuyendo así a la elevación de la autoestima y al fortalecimiento de su rol en esta etapa de la vida.
- Implementar acciones para mejorar indicadores de la calidad de vida del adulto mayor, su familia y comunidad en general, propiciando el desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales e intelectuales y su relación con la salud para una vejez activa y saludable.
- Lograr el rescate de los juegos tradicionales como una alternativa en la recreación sana del adulto mayor favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuand**o** se crean los espacios de participación de padre - hijo – abuelo.

Para la organización y desarrollo del ***FESTIVAL,*** convocado en el mes de marzo del año 2019, en el marco de la celebración del Mega evento a Ritmo de la Tercera Edad, y en saludo al Día Internacional de la Mujer; fueron designadas como sedes zonales provinciales los municipios de Sagua la Grande y Camajuaní para las que se indicaron las bases del evento, se determinaron los aspectos a evaluar y se asignó a cada municipio el juego a ejecutar.

Se establecieron con anterioridad sus “Bases”, las cuales se relacionan a continuación:

- Grupos conformados por 20 ó 25 adultos mayores (incluyendo el sexo masculino).
- Presentar al comité organizador del evento la planilla de inscripción colectiva con número de carnet de identidad acuñada por la dirección del INDER Municipal.
- El orden de participación en el evento se realizó por sorteo.
- Fueron invitados al evento todos los adultos mayores del municipio sede, estando o no incorporados al programa de los círculos de abuelos, para que participaran en las actividades colaterales que se desarrollaron fuera de la competencia.
- El Jurado, integrado por especialistas de Recreación, de la Actividad Física Comunitaria, de Ciencia y Técnica y de la Universidad de la Ciencia del Deporte.
- En la clausura se premiaron los cuatro primeros lugares en cada sede.
- El municipio sede fue el máximo responsable de garantizar las condiciones del lugar (condiciones higiénico sanitarias, embellecimiento, venta gastronómica a precios módicos, agua potable, sonido de calidad y servicios médicos).
- Los municipios sedes fueron los responsables de exponer en diferentes áreas; juegos y actividades tradicionales propios del territorio como muestra de su tradición.
- Los municipios sedes del evento garantizaron la divulgación por radio y televisión así como la presencia de ellos durante las actividades.
- En los juegos tradicionales se evaluaron las exposiciones sobre el surgimiento del juego, el vestuario, la ejecución técnica y la originalidad.

Se previó la evaluación mediante “Planilla de evaluación” donde se le adjudicaban 5 puntos a los siguientes aspectos a evaluar: Exposición y surgimiento del juego, vestuario, ejecución técnica y originalidad, para un valor total de 20 puntos.

Selección de los Juegos Tradicionales por los municipios.

Se seleccionaron 13 juegos, todos pertenecen al tipo de **Juegos De Ronda**, precisamente son los más difundidos; acompañados siempre con rondas, ruedas y cantos; se caracterizan por la organización de los participantes en forma de círculos o en una o más filas que giran o se trasladan entonando cantos al tiempo que desarrollan la acción y movimientos físicos que están en relación con el tema.

MUNICIPIOS	JUEGOS TRADICIONALES
Corralillo	Los pollos de mi cazuela
Quemado	La gallinita ciega
Sagua	La pájara pinta
Cifuentes	La señorita
Encrucijada	El patio de mi casa
Caibarién	Alánimo
Remedio	La ardilla sin casa
Camajuaní	Días de la semana
Placetas	El rabo al burro
Manicaragua	El baile de la escoba
Ranchuelo	A la rueda-rueda
Santo Domingo	Matandile
Santa Clara	Arroz con leche

Resultado del impacto en algunos indicadores de la calidad de vida, percibido desde los profesores y metodólogos:

Indicador No1: Mejoramiento de la salud.

Este indicador tuvo un saldo positivo, pues de los 325 adultos mayores, al inicio del proyecto (preparación para el Festival), 115 poseían índices de grasas, es decir el 35,6 %, y al finalizar el mismo, solo se mantienen 45 casos, lo que representa el 13,8% de los adultos mayores cuentan con índices de grasa adecuado.

En cuanto a la disminución de la frecuencia cardiaca, tenemos que de los 325 adultos mayores, 38 presentaban una frecuencia mayor a 90 pulsaciones por minutos al inicio del programa es decir, (el 11,6), una vez finalizado el mismo se reportan 10 casos de este tipo, lo que representa el 3% con una frecuencia cardiaca adecuada.

Indicador No 2: Satisfacción por el servicio recibido.

Como resultado de la indagación por la satisfacción del festival, la totalidad de los adultos mayores plantean que quedaron satisfechos con el desarrollo del evento, el cual les aportó nuevas experiencias, ahondar en las raíces, interacción con adultos de otros lugares de la provincia. También, aseguran continuar la práctica del ejercicio físico, el cual les ha aumentado la capacidad de trabajo doméstico,

Indicador No 3: **Reconocimiento Social.**

Con relación al reconocimiento social recibido, todos los adultos reconocen haber sido reconocidos socialmente por los esfuerzos realizados, en el marco del festival, y 150 agregan que además, obtuvieron su reconocimiento en su municipio en el marco del evento CUBAILA, etc; y otros espacios provinciales y municipales.

Indicador No 4: Motivación por la práctica e incorporación Social:

El 100% de los metodólogos de la provincia plantean que se elevó la motivación hacia la práctica de la actividad física, lo que se puede apreciar en las nuevas incorporaciones al programa, en este sentido sobresalen varios municipios.

Resultados de la técnica PNI

Aspectos Positivos

- Las iniciativas realizadas involucraron a todos los municipios.
- Todos los participantes mostraron derroche de creatividad, imaginación y originalidad en la elaboración y utilización de los medios.
- Correcto vestuario según el juego a realizar.
- Hubo relación intergeneracional, donde se mostró identidad cultural.
- Todos los juegos de rondas presentados fueron cantados por los participantes sin utilizar música grabada.

- Los municipios sedes fueron capaces de mantener la motivación, alegría y el entusiasmo de todos los participantes y espectadores durante toda la actividad.
- En todos los juegos presentados hubo representación masculina.
- Todos los participantes ejecutaron el juego asignado donde utilizaron desplazamiento, expresiones corporales según la letra de la canción y emplearon además algunas variantes del mismo.
- Como actividades colaterales se ejecutaron otros tipos de juegos tradicionales donde los adultos mayores se interrelacionaron con estudiantes de la EPEF.

Ambas sedes contaron con la presencia de los presidentes de Gobierno, Secretario del PCC, representante del CITMA, medios de difusión masiva y Salud

Aspectos Negativos

- A pesar de organizar el área con varios medios elaborados, estos no se explotaron al 100 % ya que no se interactuaba con ellos.
- Las variantes o adaptaciones de los juegos deben ejecutarse con canciones infantiles y no con temas actuales.
- No se tuvo en cuenta un tiempo de duración para la ejecución del juego.

Impacto Social

- El evento tuvo gran aceptación por la comunidad en general siendo del agrado de la población adulta mayor, alcanzando como resultado; masividad en la participación activa y motivada con derroche de alegría, entusiasmo, dinamismo y manifestando creatividad y originalidad en el rescate de los juegos tradicionales.
- Su desarrollo favorece la salud, por la práctica de ejercicio físico pero sobre todo se fortalecen valores como la amistad la solidaridad y el sentido de pertenencia.
- Se logró un alto nivel de satisfacción de la población y la aspiración de dar continuidad al proyecto mediante el desarrollo del 2do Festival de Juegos Tradicionales programado para el mes de Marzo del 2020.

Conclusiones

- ✓ En la etapa inicial de concepción del proyecto, los adultos mayores presentaban necesidad de mejoramiento de su salud por presentarse en un gran por ciento índices de obesidad, HTA.
- ✓ En la etapa posterior al Festival los adultos mayores reflejaron una mayor Satisfacción por el servicio recibido, un mayor reconocimiento social y se elevó la motivación por la práctica y la incorporación Social al programa.
- ✓ Los resultados positivos en la organización, desarrollo e implementación del proyecto favorecieron tanto la comunidad como la familia de los adultos implicados.
- ✓ El impacto social satisfactorio en los indicadores de la calidad de vida evaluados como: mejoramiento de la salud, satisfacción por el servicio recibido, reconocimiento social, y la motivación e incorporación Social a la práctica sistemática.

Recomendaciones:

- ✓ Continuar la implementación del proyecto en su segunda etapa.
- ✓ Evaluar el impacto alcanzado en otros indicadores de la calidad de vida de los adultos mayores.
- ✓ Divulgar los resultados alcanzados por etapas.

Referencias bibliográficas:

1. Gutiérrez, F, et al. (1987) El ejercicio físico en la rehabilitación cardiovascular. En: Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas de la Cultura Física. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos (II). La Habana.

2. Hernández R, Agramante S, Aguilar A, (2006). Hipertensión arterial y ejercicios físicos. En ejercicios físicos y rehabilitación. La Habana: Deportes; .p. 157-66.

3. Hernández, R. y otros. (2003) “Influencia de un programa de rehabilitación integral en pacientes hipertensos –obesos”, Revista digital, Año 9, No 59 Buenos Aires.

AFIDE 2019

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL NIVEL DE FLEXIBILIDAD DE LOS PORRISTAS.

Autores:

Lic .Edelberto Rafael Redondo Reynoso.

Email personal: lic.edelrey@gmail.com

Dr Faidis Calle O fmcalle@uniguajira.edu.co

Estudiante:

José David Ureche Ramírezjdureche@uniguajira.edu.co

UNIVERSIDAD DE LA GUAJIRA

RESUMEN

El propósito de este artículo es proponer un sistema de ejercicios para mejorar el nivel de flexibilidad en deportistas varones del club de porrismo Cheer Skorpions, que presentan dificultades de flexibilidad.Esta investigación se fundamenta bajo un tipo documental- bibliográfico,apoyado teóricamente en los postulados deCollazo, (2002).Quien considera la flexibilidad como lacapacidad que posee el organismo en su estructura morfofuncional para realizar grandes amplitudes de movimiento articulares que expresan la capacidad de elongamientos de los músculos, tendones ligamentos y cápsula articular. En este sentido, el porrismo es necesario trabajar el desarrollo de esta capacidad teniendo en cuenta las exigencias de los elementos que este deporte demanda;de igual manera, la preparación física se encuentra en un nivel bajo, demostrado en la realización de los gestos deportivos, además de un insuficiente calentamiento, se desaprovecha los periodos sensitivos para desarrollar dicha capacidad y falta de especificidad en el trabajo de la misma en relación con las técnicas de este deporte y las características individuales de cada deportista, en efecto, los constantes cambios en el reglamento competitivo y las escasas asistencias de entrenadores del departamento a los cursos de la Federación impartidos en el país.

PALABRAS CLAVES.

(Flexibilidad, Porrismo, Sistema de ejercicios)

SUMMARY

The purpose of this article is to publicize an exercise system to improve the level of flexibility in male athletes of the Cheer Skorpions cheerleading club, who present flexibility difficulties. This research is based on a documentary-bibliographic type. This work was theoretically supported by the postulates of Collazo, (2002) who refers, is the ability of the organism in its morphofunctional structure to perform large amplitudes of joint movement that express the capacity of elongation of muscles, tendons ligaments and joint capsule . In this sense, in cheerleading it is necessary to work on the development of this capacity taking into account the demands of the elements that this sport demands; in the same way, the physical preparation is at a low level, demonstrated in the realization of sports gestures, in addition to insufficient heating, the sensitive periods are wasted to develop said capacity and lack of specificity in its work in relation to with the techniques of this sport and the individual characteristics of each athlete, in fact, the constant changes in the competitive regulation and the few assistance of trainers of the department to the courses of the Federation taught in the country.

KEYWORDS.

(Flexibility, Cheerleading, Exercise System)

INTRODUCCION

El nivel actual del desarrollo del porrismo en el mundo, demanda un trabajo que esté acorde a las exigencias actuales del deporte internacional, desde sus inicios hasta el alto rendimiento.Laimpresión deportiva y las exigencias que proyectan el Comité Olímpico Internacional y los medios audiovisuales se han convertido en un reto para todos los deportes de arte competitivo. Teniendo en cuenta a estas exigencias se hace un reto para los entrenadores buscar la manera de plantear soluciones y herramientas en el desarrollo de la preparación de los deportistas para lograr altos resultados deportivos.

Además, podemos decir que el Porrismo es un deporte que constantemente está haciendo cambios a sus reglamentos, por esta razón, es necesario que los deportistas y entrenadores estén en constantes actualizaciones por medio de capacitaciones impartidas por la Federación Colombiana de Porrismo "FEDECOLCHEER" o del ente que regula el porrismo a nivel mundial, como lo es INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU).

Según Ruiz (2016), menciona que, El porrismo o cheerleading es un deporte tanto mixto como femenino y se divide en seis niveles de dificultad clasificados por edad y por equipos femeninos o mixtos. Las rutinas se defienden ante un plantel de jueces y cada una de ellas dura por reglamento dos minutos y treinta segundos. Para considerarse una rutina completa, en este tiempo el equipo tiene que combinar: portés, tumbling, saltos y baile.

Sobre las bases de las ideas expuestas, el deporte del porrismo o "cheerleading" en sus rutinas llamativas tiene varias acciones inmersas en un tiempo relativamente corto para lo que ejecutan, particularmente tiene dos componentes vinculados estrechamente, el entrenamiento de rutina coreográfica y el trabajo técnico y de expresión corporal, a través de los cuales se visibiliza un resultado final.

OBJETIVO GENERAL

Plantear un sistema de ejercicios para mejorar el nivel de flexibilidad en los deportistas varones del club de porrismoCheerSkorpions del distrito de Riohacha.

MATERIALES Y METODOS.

En este apartado se enuncia el método, técnicas y materiales utilizados en la investigación, así como la organización de la misma y la muestra utilizada.Esta investigación se fundamenta bajo un corte cuantitativo, de un tipo documental-bibliográfico, el cual es una técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información. Baena (1985).Dicha investigación permite organizar este proyecto en tres etapas (Etapa diagnóstico, Etapa de diseño y Etapa de comprobación), lo que posibilita la organización racional de las tareas y la obtención parcial de los resultados que tributaran a la concepción y comprobación de los ejercicios a proponer.

2.1. Población y muestra

La población de esta investigación está conformada por los 2 entrenadores y los 12 atletas del sexo masculino del club de PorrismoCheerSkorpions nivel 4 del Departamental de La Guajira, lo que representa el 100% de los sujetos a investigar, coincidiendo con relación a la población y la muestra.

En los **atletas** integrantes del Club de PorrismoCheerSkorpionsdel distrito de Riohacha se distinguen las siguientes características:

- Edad: de 16 a 24 años
- Nivel escolar: bachiller y pregrado
- Departamento: la Guajira – Club afiliado a la Liga De Porrismo
- Años de experiencia como integrante del equipo departamental: 4 años aproximadamente.
- Años de práctica en el deporte: entre 4 y 5 años.

En los **entrenadores** del Club de PorrismoCheerSkorpionsdel distrito de Riohachase distinguen las siguientes características: femeninas 1 y masculinos 1

Entrenador	1Masc.	1Fem.
Edad	32 años	28 años
Nivel de estudio	Licenciado	Licenciado
Tiempo de experiencia como entrenador	12 años	5 años
Años de práctica en el deporte	16 años	9 años
Departamento	La Guajira	La Guajira

Métodos, técnicas e instrumentos empleados en la investigación

Métodos de nivel teórico

1. **Análisis y síntesis:** permitió el conocimiento de los elementos teóricos que posibilitaron cumplimentar las tareas previstas durante el proceso de consulta de la literatura y la documentación especializada sobre la temática del entrenamiento deportivo, particularmente en lo relacionado con la Flexibilidad.

2. **Inductivo y deductivo:** el método fue elegido con la finalidad de concretar experiencias anteriores en la preparación de los porristas en cuanto al trabajo de la flexibilidad. Permitió reflexionar y generalizar las principales problemáticas que se pueden presentar.

3. **Revisión documental**: para investigar los documentos básicos que norman el trabajo de la preparación de flexibilidad y general de los deportistas delClub de PorrismoCheerSkorpionsdel distrito de Riohacha.

Métodos del nivel empírico

1. **Método de Observación:** constatar el tratamiento metodológico que recibe la preparación de flexibilidad en la sesión del entrenamiento de los porristas. Se observaron alrededor de 10 sesiones de entrenamiento con el objetivo de realizar los diagnósticos.

2. **Análisis Documental:** posibilitó a través del análisis de los Programa de porrismo de La Guajira, elaborado por departamento, así como el estudio de las orientaciones que se establecen para el trabajo de la Flexibilidad como una de las capacidades físicas más importantes en este deporte de arte competitivo.

DESARROLLO

En Colombia, este deporte fue acogido desde hace más de 25 años, cuando comenzó a evolucionar a partir de las llamadas revistas gimnásticas, que se realizaban en los colegios, en donde se mostraba muy poco de lo que es el porrismo hoy en día. Estas revistas podían durar un lapso de 10 a 15 minutos, ahora las rutinas "cheer`s" son de 2 minutos 30 segundos, en donde se deben mostrar todos los componentes de este deporte, como lo son los saltos, la gimnasia, la acrobacia y el baile. Además, es el tercer deporte más practicado, después del futbol y el baloncesto. Correa (2010)

Sobre los inicios del porrismo, en noviembre de 1898, uno de los estudiantes de la Universidad de Minnesota, Johnny Campbell, saltó de su asiento al campo del juego de fútbol americano de la Universidad de Minnesota (v. NorthwesternUniversity, una universidad con sede en Chicago) y comenzó a liderar La multitud en Chants and Cheers. El "animador" de Johnny Campbell para involucrar a la multitud y mejorar el entorno del juego fue gran éxito, la Universidad de Minnesota ganó el juego, y Johnny Campbell se convirtió en el primer atleta de porristas en la historia.

Por su parte,en 2013, la UCI fue aceptada como miembro SportAccord / GAISF, reconocida como el organismo rector mundial para el deporte de la alegría. En

2014, ICU se convirtió en parte de la familia FISU - FédérationInternationale du Sport Universitaire / International University Sport Federación; y en 2016, la UCI fue reconocida provisionalmente por el Comité Olímpico Internacional (COI).

En cuanto a La Guajira, el porrismo inicio en el año 2000 conocida en ese tiempo como revista gimnastica, la cual se practicaba en las instituciones educativas o colegios, luego, en el 2009 fue conocido como porrismo o cheerleading por los conocimientos adquiridos desde Barranquilla.Desde esos tiempos se practica el porrismo a nivel intercolegiado, municipal, departamental, regional y participación en eventos nacionales por clubes constituidos legalmente. González, 2014. Se refiere a la preparación física como el proceso biopsicopedagógico dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfo funcionales mediante el desarrollo adecuado, equilibrado y progresivo de las capacidades físicas las cuales se manifiesta en el fortalecimiento muscular y funcional del organismo.

Según Navarro (2016), El principal objetivo de la práctica deportiva es conseguir una buena preparación física. Se entiende por preparación física una serie de ejercicios que son beneficiosos para el organismo, como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad o la coordinación de movimientos. Estas cualidades se consiguen con el ejercicio físico regular, junto con una serie de hábitos saludables, especialmente relacionados con la alimentación. El concepto de preparación física equivale a otro, entrenamiento. Ambos términos hacen referencia al mejoramiento de las cualidades físicas en general.

Partiendo de los supuestos anteriores, es de suma importancia para el porrismo la preparación física en todos sus aspectos, teniendo en cuenta que los deportista deben tener una condición física excepcional que demanda este deporte de arte competitivo y precisión, debido a la realización de las exigentes técnicas usadas en sus rutinas.

Según Barahona (2017), Es la capacidad de una articulación para moverse de forma fluida en toda su amplitud de movimiento, es por eso que al trabajarla

regularmente, mejorará sin duda tu rendimiento físico. Además, a mayor flexibilidad mejor equilibrio y rango de movimiento, lo que también reduce el riesgo de esguinces y lesiones musculares. Es importante realizar trabajos de estiramiento tras la sesión de entrenamiento, porque previene y alivia la sensibilidad dolorosa de los músculos después del ejercicio. Tanto al inicio como al final, los ejercicios de estiramiento deben durar entre 15 y 30 segundos cada uno.

Según Lorenzo (2019), El entrenamiento de la flexibilidad ha sido ampliamente estudiada desde sus inicios. Sus diferentes métodos, medios y tipos de trabajo, hacen que tenga gran relevancia para la recuperación de lesiones, para la prevención y también, para la preparación a la competición. La flexibilidad es el rango absoluto de movimiento de una o varias articulaciones, obtenido a través de un esfuerzo momentáneo realizado por el individuo, o mediante la ayuda de otra persona o de un aparato.

Según Rodríguez, (2014), encontramos tres tipos de flexibilidad

La primera es la General / Específica, se centran en la relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y flexibilidad especifica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte. La segunda es la Pasiva / Activa, si nos centramos en el tipo de fuerza que provoca la elongación tenemos flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones musculares. Y por último la Estática / dinámica, se centra en el tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y flexibilidad dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones.

En lo anteriormente expuesto, se identifica que en el porrismo la flexibilidad como capacidad física, es determinante para la realización de las técnicas que se encuentran inmersas en las rutinas de competencia, por el amplio grado de movimiento que facilita la ejecución de las mismas, además, evita un sin número de lesiones.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estudio vinculado al desarrollo de la flexibilidad de los deportes de arte competitivo y precisión y especialmente el porrismo o “cheerleading” ha permitido reconsiderar criterios de prestigiosos autores que pudieran ser determinantes en la orientación y preparación de los entrenadores y deportistas implementando condiciones favorables para evitar posibles lesiones y aumentarsusposibilidades de desarrollo con el fin de incrementar las opciones de rendimiento técnico – deportivo y así estamos acorde a las exigencias que demanda la alta competencia en la actualidad.

En ese mismo sentido, el porrismo o cheerleading, se introdujo en el siglo XIX como deporte de animación, convirtiéndose en uno de los deportes más practicados en Estados Unidos y se expandió por todo el mundo , debido a la adrenalina que sienten los deportistas a la hora de practicarlo como a los espectadores al obsérvalo. Las demostraciones que generan gran impacto provienen de técnicas no convencionales y el desarrollo de la flexibilidad, utilizando la gravedad a través de giros, saltos, lanzamientos, acrobacias y baile que permiten demostrar sus capacidades artísticas y competitivas en un entorno deportivo, bien sea, local, regional, nacional o internacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Baena (1985).Investigación científica. Recuperado el 5 septiembre 2019 https://investigacioncientifica.org/que-es-la-investigacion-documental-definicion-y-objetivos/

Barahona (2017). La importancia de la flexibilidad y ejercicios para trabajarla. Articulo recuperado de: https://www.yomeentreno.com/2017/05/25/la-importancia-de-la-flexibilidad-y-ejercicios-para-trabajarla.

Correa, D. (2010, diciembre 08). *El porrismo en Colombia: estilo de vida, espíritu y amor*. Recuperado de Revista Vinculando: http://vinculando.org/articulos/sociedad_america_latina/el_porrismo_en_colombia_estilo_de_vida_espiritu_y_amor.html.Ruiz P. (2016) Cheerleading, uno de los deportes más peligrosos del mundo. Artículo recuperado de: https://www.abc.es/deportes/abci-cheerleading-deportes-mas-peligrosos-mundo-201608020813_noticia.html

González, (2014). Propuesta para el perfeccionamiento de la preparación física de los futbolistas pre juveniles (14-16 años) del club guajiros junior del municipio de Riohacha, la Guajira. La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo

INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU). Recuperado el 9 septiembre 2019. De http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/stdcontent/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf

LORENZO (2019) Entrenamiento de la flexibilidad. Articulo recuperado de: https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-de-la-flexibilidad/

Navarro. (2016) Qué es Preparación Física. Artículo recuperado el 8 de septiembre de 2019 de: https://www.definicionabc.com/deporte/preparacion-fisica.php.

Rodríguez, M. (2014, mayo 23). Flexibilidad, qué es y cómo trabajarla. Under Flexibilidad. Extraido el 06 de diciembre, 2016 de https://www.entrenamiento.com/musculacion/flexibilidad/flexibilidad-que-es-y-como-trabajarla/

AFIDE 2019

Título: Alternativa metodológica para la evaluación del Ejercicio integrador en la enseñanza EPEF de la ESFAAR "Cerro Pelado".

Autora: Lic. Dalia Z. Zamora Zamora

Institución: ESFAAR "Cerro Pelado" INDER

País: Cuba

RESUMEN

Dándole cumplimiento lineamiento 118 de la Política económica y social del estado cubano, la indicación 6 del Presidente del INDER funcionan las EPEF, con el objetivo de satisfacer las demandas de profesores en los centros de enseñanza deportiva y dependencias del Mined, las cuales tienen como encargo social, intervenir en el proceso de aprendizaje de los niños, los jóvenes, los atletas y los adultos.Este trabajo se realiza con el fin de proponer una metodología que permita evaluar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales en el ejercicio integrador en la enseñanza EPEF en las ESFAAR. Apoyándonos en métodos científicos, tanto teóricos como empíricos, reflejados en el trabajo. Dando como resultado una propuesta novedosa y actual ya que por primera vez en estos centro se realiza una investigación dirigida a este aspecto, la metodología de evaluación del ejercicio integrador a las características de los estudiantes atletas de esta enseñanza en este tipo de centro.Encaminada a la formación de un especialista que posea y sea capaz de llevar a la práctica las habilidades pedagógicas profesionales para asumir nuevos modelos, adecuar las influencias instructivas y educativas al tipo de alumno y las particularidades del contexto que imparte, ya sea Educación Física o deporte. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios ya que se observó que los estudiantes demostraron ser capaces de planificar, dirigir y evaluar el Proceso de enseñanza-aprendizaje durante el desarrollo y defensa del ejercicio integrador.

Summary

Enforcing the guidelines 118 of the economic and social policy of the Cuban state, the indication 6 of the President of the INDER operate the EPEF, with the objective

of satisfying the demands of professors in sports education centers and dependencies of Mined, which have as commission social, intervene in the learning process of children, youth, athletes and adults. This work is carried out with the purpose of proposing a methodology that allows to evaluate the development of the professional pedagogical skills in the integrative exercise in the teaching EPEF in the ESFAAR. Relying on scientific methods, both theoretical and empirical, reflected in the work. Giving as a result a novel and current proposal since for the first time in these centers an investigation directed to this aspect is carried out, the evaluation methodology of the integrating exercise to the characteristics of the student athletes of this teaching in this type of center. Aimed at the training of a specialist who possesses and is able to put into practice the professional pedagogical skills to assume new models, adapt the instructional and educational influences to the type of student and the particularities of the context it imparts, whether it is Physical Education or sport . The results obtained were satisfactory since it was observed that the students demonstrated to be able to plan, direct and evaluate the Teaching-Learning Process during the development and defense of the integrative exercise.

PALABRAS CLAVES

La evaluación (¿en qué medida se cumplen los objetivos?) es el proceso para comprobar y valorar el cumplimiento de los objetivos propuestos y la dirección didáctica de la enseñanza y el aprendizaje en sus momentos de orientación y ejecución. Se deberán propiciar actividades que estimulen la autoevaluación por los estudiantes, así como las acciones de control y valoración del trabajo de los otros.

Evaluación: Componente al servicio de la educación, entendida como un proceso de comunicación que retroalimenta y fortalece sistemáticamente las relaciones maestro- alumnos, estimulando el perfeccionamiento continuo de la actividad educativa en general del proceso de enseñanza- aprendizaje.

La habilidad implica el dominio de las formas de la actividad cognoscitiva, práctica y valorativa, es decir, el conocimiento en acción; esto es muy importante

tenerlo en cuenta ya que en el trabajo con la asignatura se debe propiciar la apropiación de conocimientos vinculados al desarrollo de habilidades.

La habilidad es el saber hacer, es el dominio por parte del sujeto, de las operaciones que se manifiestan desde un saber hacer elemental, que no se distingue por un elevado nivel de calidad en la ejecución, hasta un alto grado de perfección y destreza en la realización de estas operaciones.

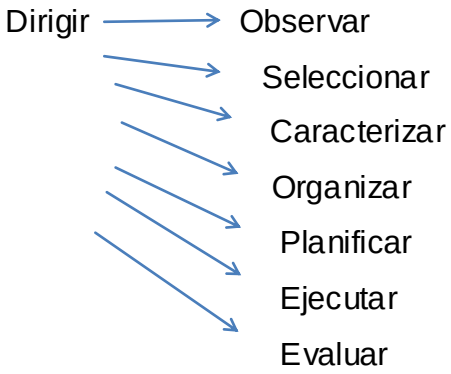
Habilidades profesionales:

Con relación a las habilidades en el plano profesional o habilidades profesionales, Álvarez de Zayas R. expresó: "la habilidad profesional es aquella que permite al egresado integrar los conocimientos y elevarlos al nivel de aplicación profesional, dominar la técnica para mantener la información actualizada, investigar, saber establecer vínculos con el contexto social y gerenciar recursos humanos y materiales"

Habilidades pedagógicas profesionales: El conjunto de acciones intelectuales, prácticas y heurísticas correctamente realizadas desde el punto de vista operativo por el sujeto de la educación, al resolver tareas pedagógicas,

donde demuestre el dominio de las acciones de la dirección socio-pedagógica que garantiza el logro de los resultados de la enseñanza y la educación.

La habilidad de dirigir se define como un proceso proyectivo que se apoya en la planificación para poder realizarse. Para **dirigir** es necesario tener en cuenta otras habilidades que permitan hacerlo con la calidad requerida.



INTRODUCCIÓN

Las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF), se iniciaron en 1968 y hasta 1991, la única EPEF que se mantuvo fue la de La Habana con otros tipos de

curso y se volvieron abrir en 1999 por una indicación de nuestro Comandante en Jefe.A partir del gran déficit de profesores surgida durante el Período Especial, las EPEF asumieron los Cursos de Habilitados, de los cuales se graduaron 63200 profesores que permitió cubrir el déficit masivo y garantizar el período de incremento de las graduaciones de Licenciado en Cultura Física que demoraron unos años en estabilizarse. En el caso de La Habana asumió también los Cursos de Instructores Deportivos.

En este tipo de escuela, se estudian las modalidades de curso regular diurno, regular atleta provincial y curso regular para atletas de las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR), con una duración de tres años, y se estudia con una frecuencia de cuatro días semanales, media sesión, distribuyendo las asignaturas teniendo en cuenta el cumplimiento de las horas asignadas para la docencia en el plan de estudio.

Los estudios culminan con un ejercicio integrador, que consistirá en que el estudiante deberá dirigir una clase de Educación Física o Entrenamiento deportivo.

El diseño curricular de la enseñanza profesional, con salida como profesor de Educación Física que responde al Plan de Estudio del Curso Regular Atletas de Alto Rendimiento con 9no grado y 12mo grado solo se aplica a las escuelas de alto rendimiento, las que se crearon a partir del año 2002.

El ejercicio final que se aplica actualmente, cuenta con características similares al antes expuesto, se diferencian en cuanto a la impartición de la misma.

El análisis del comportamiento histórico del desarrollo del proceso de evaluación de los EFE, a través del ejercicio integrador, en las Escuelas de Formación de Profesores de Educación Física (EPEF) insertadas en las

Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento y la experiencia de la autora como responsable de la Estrategia para la confección de los mismos y su posterior defensa, además como integrante de tribunales; permite plantear las siguientes insuficiencias:

- No existen horas destinadas a la realización de la práctica docente.

- Los Exámenes Finales Estatales se defienden solo a nivel de exposición teórica.
- No se evalúan el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales al no realizarse de manera práctica su defensa.

Por las razones antes expuestas se expresa la siguiente **contradicción fundamental:**

Existe la necesidad de adecuar la metodología de evaluación del ejercicio integrador de Culminación de estudios paraevaluar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes atletas en la enseñanza EPEF de la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento.

A partir de la situación problemática expresada anteriormente, se plantea como **problema científico:**

¿Cómo evaluar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes atletas de la enseñanza EPEF, en la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento?

Se determinó como **objeto de la investigación**el proceso de evaluación del desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales en el ejercicio integrador de Culminación de estudios en la enseñanza EPEF de la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento

El objetivo de la investigación es:

Diseñar una alternativa metodológica que permita evaluar las habilidades pedagógicas profesionales en el ejercicio integrador de los estudiantes atletas de la enseñanza EPEF en la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos, que contribuyeron al desarrollo de la misma.

Los métodos teóricos a utilizar:

- Análisis histórico- lógico

- Análisis – síntesis
- Inductivo- deductivo
- Análisis documental

Como métodos empíricos se utilizarán los siguientes:

- La observación
- La encuesta
- La entrevista
- Método de experto

El tema de la investigación es actual ya que está dirigido a la formación de un especialista que posea y sea capaz de llevar a la práctica las habilidades pedagógicas profesionales para asumir nuevos modelos, adecuar las influencias instructivas y educativas según el nivel de preparación, el tipo de alumno y las particularidades del contexto que imparte, ya sea Educación Física o deporte.

La novedad de la investigación consiste en que por primera vez se realiza en la EPEF de la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento, una investigación dirigida a la evaluación del desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales, mediante una alternativa metodológica donde se sugieren orientaciones metodológicas que adecuan la defensa del ejercicio integrador a las características de los estudiantes atletas de la enseñanza EPEF de este tipo de centro.

DESARROLLO

La Escuela de Profesores de Educación Física pretende formar a especialistas de alto nivel científico y profesional, con un amplio dominio de las habilidades pedagógicas, de conocimiento profundo de las técnicas de avanzada en la enseñanza y de cada actividad propia de su profesión y con elevados valores éticos y morales, a tono con los retos de esta especialidad en el país y en el mundo.

El objetivo de este tipo de escuela es satisfacer las demandas de profesores en los centros de enseñanza deportiva y dependencias del Mined y tiene como

encargo social, intervenir en el proceso de aprendizaje de los niños, los jóvenes, los atletas y los adultos.

En este tipo de escuela, se estudian las modalidades de curso regular diurno, regular atleta provincial y curso regular para atletas de las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR), con una duración de tres años, y se estudia con una frecuencia de cuatro días semanales, media sesión, distribuyendo las asignaturas teniendo en cuenta el cumplimiento de las horas asignadas para la docencia en el plan de estudio.

Los estudios culminan con un ejercicio integrador, que consistirá en que el estudiante deberá dirigir una clase de Educación Física al grupo clase perteneciente al centro laboral donde está ubicado, demostrando sus habilidades profesionales integrando los conocimientos y habilidades propias de las asignaturas antecedentes como la Gimnasia Básica, Educación Rítmica, Teoría y Práctica de los Juegos Motrices y Tradicionales, Pedagogía General y Aplicada, Psicología General y Aplicada, las Ciencias Biológicas, los deportes motivos de clase de la Educación Física (Atletismo, Baloncesto, Fútbol, Voleibol, Béisbol), la Dirección de la Educación Física y el Deporte y la Teoría y Metodología de la Educación Física. El estudiante prepara su clase con suficiente tiempo, la cual será impartida dentro del calendario previsto. Una vez que el estudiante imparta la clase, deberá defenderla frente a un tribunal integrado y designado por el centro. La evaluación deberá tener en cuenta la demostración de las habilidades profesionales inherentes a la dirección del Proceso Docente de la Educación Física y su capacidad de integración. La preparación del estudiante será responsabilidad del Profesor Tutor que lo atiende en la Escuela en su Práctica de Educación Física.

Actualmente el ejercicio integrador de Culminación de estudios en nuestra enseñanza se realiza de forma teórica, apoyándose de en las TIC”s o en demostraciones hechas por algún atleta del deporte donde se ubique la sesión de entrenamiento. Con esta modalidad el estudiante tiene escasas posibilidades para demostrar las habilidades pedagógicas profesionales, al ser totalmente expuesto de forma teórica. (Anexo 1)

La alternativa metodológica que se propone se inserta en una Estrategia, donde se plantea la realización práctica de este ejercicio integrador para su defensa el que se lleva a cabo a través de una sesión de entrenamiento, en la cual se evalúan, como colofón, las habilidades pedagógicas profesionales. Estas habilidades pedagógicas, en esta modalidad de curso (Regular Atleta ESFARR) se trabajan durante el decursar de las asignaturas que tributan a la formación específica del currículo. Debido a las condiciones existentes en este tipo de centro; el Plan de estudio no incluye Práctica docente. Por lo antes expuesto se diseñó dicha Estrategia que incluye esta alternativa para evaluar las habilidades pedagógicas profesionales; resumidas en: Dirigir el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. (Anexo 2)

Para aplicar la misma se le hicieron adecuaciones al tiempo de duración y al desarrollo de las actividades de la sesión de entrenamiento. Estas adecuaciones se recogieron a modo de orientaciones metodológicas para la defensa de este ejercicio. Se dividió el grupo para obtener una muestra de forma intencionada ya que para su selección tuvimos en cuenta los siguientes aspectos:

-Resultados docentes en las asignaturas de formación específica.

-Desarrollo de valores como: responsabilidad, disciplina y valentía.

-La composición de deportes del grupo.

De los 20 estudiantes de matrícula se escogieron 12 para realizar las defensas prácticas. A los mismos se le entregó las orientaciones para prepararse y el día establecido para la misma se realizó la defensa del ejercicio integrador ante un tribunal compuesto por tres profesores del Ejercicio de la profesión de la enseñanza. Al concluir la exposición de su clase se pasó a la defensa de las preguntas del tribunal como aspecto final del mismo.

Al comparar los resultados obtenidos en cada una de las modalidades de exposición; dígase teórica y práctica, se evidencian valores más elevados en los resultados del Ejercicio integrador en la modalidad de exposición práctica (Anexo 3 y 4), en cuanto a la demostración de habilidades pedagógicas profesionales en este ejercicio lo que demuestra la factibilidad de la alternativa.

Los resultados de la observación al proceso de evaluación del Ejercicio integrador se expresan a continuación:

Los estudiantes se mostraron motivados y participaron activamente en el desarrollo de sus trabajos de conjunto con sus tutores; que por primera vez eran sus propios entrenadores.

Se observaron clases donde los estudiantes fueron capaces de dirigir su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Aporte social: La presente investigación contribuye a la evaluación del desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales en los ejercicios integradores de los estudiantes atletas de la enseñanza Escuela de Profesores Educación Física en la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento, a partir del desarrollo de una alternativa metodológica que le permite a los profesores que integran los tribunales de defensa observar y evaluar el desarrollo de las mismas durante dicho ejercicio.

CONCLUSIONES

1- La alternativa metodológica propuesta permite evaluar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales de los estudiantes en la Escuela de Profesores de Educación Física de la ESFAAR “Cerro Pelado”.

2- La aplicación de dicha alternativa elevó los resultados docentes de los estudiantes en la realización del ejercicio integrador en la Escuela de Profesores de Educación Física de la ESFAAR “Cerro Pelado”.

BIBLIOGRAFÍA

1- Álvarez de Zayas, C. La escuela en la vida. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Félix Varela; 1992.

2- Álvarez de Zayas, C. Selección de lecturas: las leyes del proceso docente educativo. En Pedagogía. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial deportes; 2008.

3- Colectivo de autores, Compendio de pedagogía. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación. Material digitalizado; 2002.

4- Colectivo de autores. Libro de preparación pedagógica. Material digitalizado. 2004.

5- Ferrer, María Teresa. Tesis de Doctorado. Material digital. La Habana. 2017
6- Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (Inder). Orientaciones para las EPEF en las ESFAAR.Ciego de Ávila, Cuba. Material impreso; 2012.
7- Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (Inder). Modelo del profesional de la especialidad Profesor de Educación Física y Deportes. La Habana. Material impreso. 2012,
8- Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (Inder). Modelo del profesional de la especialidad Profesor de Educación Física y Deportes. La Habana. Material impreso. 2016,

ANEXOS

Anexo 1: Metodología para evaluar el ejercicio integrador, según establece R202/2016

Para evaluar los trabajos se aplicará la siguiente metodología

Presentación	Exposición	Defensa	Total
20	**50**	**30**	**100**

La ortografía se descuenta en la *Presentación* y Power Poing, se trabaja en la escala de 100 puntos y se lleva con posterioridad a la escala de 20. Multiplicando por 0.2

Presentación: Posee un valor de 20 puntos

- El cumplimiento de la metodología orientada, tiene un valor de 100 puntos.

  - ✓ Selección de procedimientos, (**5pts.)** cada parte de la clase.
  - ✓ Selección de Métodos, (**3pts.** PI), (**9pts.** PP), **3pts.** PF).
  - ✓ Formato de la clase, (modelo, espacios, arial 12, portada, (**10pts.**).
  - ✓ Dosificación, (relación trabajo descanso, observaciones metodológicas. ubicación de la clase, objetivos específicos. (**10pts.**).

- ✓ Derivación y formulación de objetivos, (**6pts.** mesociclo), (**6pts.** microciclo), (**6pts.** clase).
- ✓ Empleo de la terminología, (**5 pts.**).
- ✓ Caracterizaciones generales del deporte y el grupo de trabajo (**10pts.**).
- ✓ Introducción (reseña histórica, **5 pts.**)
- ✓ Bibliografía (**5 pts.**).
- ✓ Entrega en fecha (trabajo impreso **5pts.**).
- ✓ Fundamentación Teórica, **(12 pts.)**

Nota: Se aplicará el descuento ortográfico según Resolución 238/ 2014
Se descontará 1 punto por cada falta, cuando el trabajo se devuelve por dificultades en su contenido se descuentan **7 pts**.

Exposición: Posee un valor de 50 puntos

- Fluidez, vocabulario técnico y expresión oral correcta en la exposición, tiene un valor de **10 puntos.**
- Demostrar dominio de las habilidades metodológicas de la actividad que expone tiene un valor de **15 puntos.**
- Dominio de los conceptos fundamentales que recibió en la Metodología de la Educación Física, Metodología del Entrenamiento Deportivo, Pedagogía, Psicología, Anatomía y Fisiología, Juegos Escolares y de la Especialidad, tiene un valor de **15 puntos.**
- Uso de la tecnología como muestra del dominio de la asignatura de computación, tiene un valor de **10 puntos.**

Defensa: Posee un valor de 30 puntos.

- Por responder parcialmente una pregunta, se descontará **1 punto**
- Si no responde correctamente el descuento es de **3 puntos.**

Anexo 2: Alternativa metodológica propuesta para evaluar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales en la EPEF de la ESFAAR "Cerro Pelado".

Metodología para la evaluación de los EFE.

Para evaluar los trabajos se aplicará la siguiente metodología:

Presentación	Exposición	Defensa	Total
20	50	30	100

Presentación: 20 puntos

La calificación se efectuará sobre la base de 100 puntos, luego se realiza el descuento ortográfico y se multiplica por 0.2.

- Formato de la clase. (Modelo, espacios, letra en arial 12, portada) (10 puntos)
- Introducción. (Reseña histórica). (5 puntos)
- Caracterización del deporte. (10 puntos)
- Caracterización psicológica del atleta, según el deporte. (10 puntos)
- Caracterización anatomofisiológica del atleta, según el deporte. (10 puntos)
- Caracterización del grupo de trabajo. (10 puntos)
- Características de la clase. (10 puntos)
- Fundamentación teórica coherente de la clase. (20 puntos)
- Bibliografía. (5 puntos)
- Entrega en fecha. (5 puntos)
- Empleo correcto del vocabulario y la terminología. (5 puntos)

Se aplicará el descuento ortográfico según la Resolución 238/2014, la cual indica descontar 1 punto por cada error ortográfico.

Exposición Práctica: 50 puntos

En ella se tendrá en cuenta que el estudiante demuestre Habilidades pedagógicas profesionales, sintetizadas en:

- **Planificar el PEA en el entrenamiento deportivo: 10 puntos**

- Selección correcta de procedimientos y formaciones según la relación con el resto de los componentes didácticos. (2 puntos)
- Adecuada planificación de los componentes didácticos. (3 puntos)
- Correcta formulación y derivación de los objetivos desde el mesociclo, microciclo y la clase. (3 puntos).
- Adecuada dosificación. (2 puntos)

✶ **Ejecutar el PEA en el entrenamiento deportivo: 35 puntos.**

- Adecuada orientación de los objetivos. (10 puntos)
- Adecuada manifestación de la relación de los componentes didácticos. (10 puntos)
  (Objetivo-contenido-método-medios-evaluación-procedimientos organizativos-formaciones)
- Efectiva corrección de errores, teniendo en cuenta las observaciones metodológicas. (5 puntos)
- Correcta utilización de las voces de mando. (3 puntos)
- Comunicación adecuada, que se establece, teniendo en cuenta: (2 puntos)
  -Fluidez
  -Vocabulario técnico
  -Correcta expresión oral

✶ **Evaluación del PEA en el entrenamiento deportivo: 5 puntos**

-Correcta utilización del método propuesto para el análisis de la clase. (3 puntos)

-Correcta enunciación del análisis ulterior. (2 puntos)

Defensa: 30 puntos

✶ Por cada respuesta parcial. (1 punto)

✶ Por cada preguntas sin responder. (3 puntos)

Anexo 3: Tabulación de los resultados del ejercicio integrador.

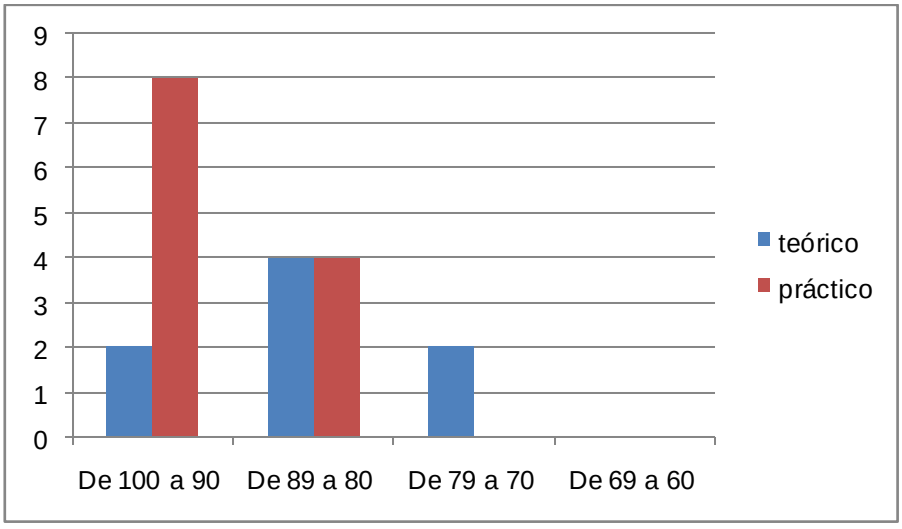
Resultados del ejercicio integrador realizado de forma teórica; (8 estudiantes)

Escala	Cantidad de estudiantes	Porciento
De 100 a 90 puntos	2	25%
De 89 a 80 puntos	4	50%
De 79 a 70 puntos	2	25%
De 69 a 60 puntos	-	-

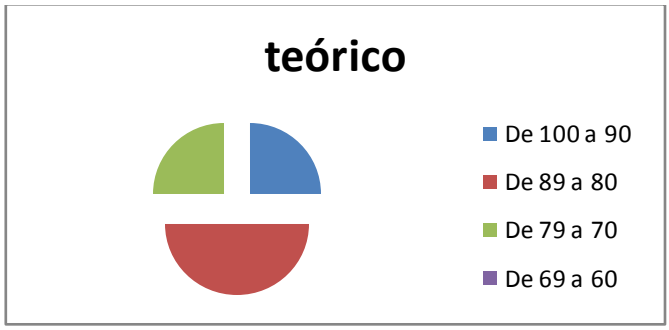
Resultados del ejercicio integrador realizado de forma práctica; (12 estudiantes)

Escala	Cantidad de estudiantes	Porciento
De 100 a 90 puntos	8	66%
De 89 a 80 puntos	4	33%
De 79 a 70 puntos	-	-
De 69 a 60 puntos	-	-

Anexo 4: Representación gráfica de los resultados del ejercicio integrador. Comparación de los resultados según la cantidad de estudiantes por escala.



Comparación de los resultados en porcientos; según la cantidad de estudiantes en cada escala.





AFIDE 2019

Título: El texto científico en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física

Autoras:

- ✓ M.Sc. Janet Otero Brande,tenaj2017@gmail.com
- ✓ Dr. C. Ana María Morales Ferrer, amora@inder.cu
- ✓ Dr. C. Niurka Rodríguez Martínez

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba

Resumen

El acelerado avance de la ciencia y la tecnología, le concede al texto científico un lugar significativo en el proceso de formación profesional. Es por ello, que ante dificultades detectadas en el diagnóstico inicial realizado, se precisó el planteamiento del problema científico, teniendo en cuenta, las falencias encontradas, donde se destacan, incorrecciones estilísticas del lenguaje de la ciencia, insuficiente dominio del léxico categorial por parte de los estudiantes, entre otras. Con el objetivo de perfeccionar el proceso de construcción de textos científicos en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física, se diseña una estrategia didáctica. Su cumplimiento aportó una alternativa de solución a los problemas detectados, lo que se acredita por los resultados obtenidos con su aplicación parcial en la práctica. El desarrollo de las acciones de la estrategia, permitió la elaboración de un Manual de instrucciones para la presentación del Trabajo de Diplomas de los estudiantes.

Palabras claves: texto científico, formación profesional

Summary

The accelerated progress of science and technology, gives the scientific text a significant place in the process of professional training. Thatiswhy, faced with difficulties detected in the initial diagnosis made, the approach of the scientific problem was specified, taking into account, the flaws found, where they stand out, stylistic inaccuracies of the language of science, insufficient mastery of the categorical lexicon

on the part of the students, among others. With the aim of perfecting the process of construction of scientific texts in the professional formation of the students of Physical Culture, a didactic strategy is designed. Its compliance provided an alternative solution to the problems detected, which is proven by the results obtained with its partial application in practice. The development of the actions of the strategy, allowed the elaboration of a Manual of instructions for the presentation of the Work of Diplomas of thestudents.
Keywords: scientifictext, professional training

Introducción

La enseñanza y perfeccionamiento de los diversos usos sociales de la lengua como medio de comunicación e instrumento primordial para la apropiación del conocimiento y del desarrollo de procesos investigativos, durante el proceso de formación profesional, exigen del conocimiento y práctica del proceso de construcción del texto científico.

El Modelo de formación del profesional, contenido en el Plan de estudio “E” para la carrera de Cultura Física, aprobado el 10 de febrero de 2017, declara entre sus problemas generales y frecuentes a resolver a la investigación e innovación científico técnica como vías adecuadas para transformar la realidad y establecer un equilibrio correcto entre las actividades académicas, laborales e investigativas. Asume además, entre sus habilidades profesionales básicas el desarrollo de una comunicación dialógica y el empleo de métodos y técnicas de investigación para identificar, definir y solucionar problemas profesionales.

Asimismo, establece como forma de culminación de estudio de la carrera Licenciatura en Cultura Física, el Trabajo de Diploma, por lo que los estudiantes deberán integrar los conocimientos adquiridos en una investigación.

Los resultados obtenidos a partir de los métodos y técnicas empíricas, como: observación a los talleres de presentación de tesis, encuestas y entrevistas a profesores y estudiantes, así como la revisión de informes de investigación, constataron deficiencias en cuanto a: incorrecciones estilísticas del lenguaje de la ciencia para comunicarse con un estilo científico;insuficiente dominio del léxico categorial por parte de los estudiantes;deficiencias en las relaciones léxico semánticas;deficiente desarrollo

de habilidades comunicativas y aspectos cognitivos y organizativos;errores de redacción, de concordancia, y ortográficos;diversidad de estructuras organizativas en los informes de investigación científica, los que demandan de un correcto uso del proceso de construcción de textos científicos (Trabajos de Diplomas, artículos científicos, entre otros).

A partir de esta realidad y en correspondencia con lo argumentado, la presente investigación se plantea como objetivo: diseñar una estrategia didáctica que contribuya a perfeccionar el proceso de construcción de textos científicos en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física.

Desarrollo

1- El proceso de construcción de textos científicos en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física

Domínguez (2006), al referirse al texto científico, expresó: “es un proceso autorregulado de producción de significados para la creación de discursos orales y escritos que satisfacen necesidades e intereses individuales y sociales, se estructuran a partir de las experiencias y los conocimientos, hábitos y habilidades, se accionan a contextos específicos y a receptores determinados y tienen en cuenta las variables lingüísticas y estilísticas de conformación de esos discursos en los que se revelan la personalidad y la cultura del individuo”.

En ese mismo sentido, Roméu (2003), planteó que: “El texto científico es un reflejo de la actividad cognoscitiva del hombre y del progreso de la ciencia y la tecnología, y posee las mismas características de la ciencia, a saber, la impersonalidad, la objetividad y la exactitud”.

A partir de esta definición, la autora destaca como principales características del texto científico, la impersonalidad, la objetividad y la exactitud, por la relación que guardan con las características de la ciencia en cuestión.

La presente investigación, asume como etapas a desarrollar para el proceso de construcción de textos científicos, las constituidas por Col (2004), en el libro Español Comunicativo, quienes establecen cuatro etapas: motivación, planificación, ejecución y revisión.

El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural, que se asume, establecido por Roméu (2011), ha sido abordado en el área pedagógica por Domínguez, (2011), entre otros, y en el área de las Ciencias de la Cultura Física, por Bosque (2018).

El proceso de construcción de textos científicos sistematiza la formación investigativa de los estudiantes de Cultura Física, al asumir que debe poner en práctica, en el ejercicio de su profesión, habilidades pedagógicas, físicas, deportivas y recreativas, con dominio de la comunicación, la tecnología y la investigación, sobre bases científicas en correspondencia con los enfoques filosóficos, económicos, psicopedagógicos, biológicos, socioculturales, éticos, estéticos, de dirección y medio ambientales, se precisa incorporar el texto científico, al proceso de formación, por cuanto permite desarrollar las dimensiones y componentes establecidos para su desarrollo.

2- Diagnóstico del proceso de construcción de textos científicos en la formación de los estudiantes de Cultura Física

Al considerar los aspectos que estructuran el proceso de construcción de textos científicos, el tratamiento metodológico y su importancia en la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física, se asumió como variable investigativa el proceso de construcción de textos científicos y se operacionalizó en tres dimensiones: conceptual, procedimental, y actitudinal, establecidas con anterioridad por Domínguez (2006), para abordar la construcción textual, y adaptadas por la correspondencia con el tema que se investiga, por Otero (2018), contextualizada a la formación del profesional de la Cultura Física.

Los métodos teóricos y empíricos, se utilizaron según las tareas investigativas a cumplimentar en cada una de las etapas. A partir de esta precisión se especifica el empleo de cada uno de ellos como se describe a continuación:

Análisis de fuentes bibliográficas y documentales: este método se utilizó para interpretar la información contenida en los diferentes documentos analizados y utilizarla en función de la investigación.

Analítico-sintético: estuvo presente en todas las etapas de la investigación, aunque con mayor incidencia en el marco teórico referencial.

Observación: se utilizó para constatar el desarrollo del proceso de construcción de textos científicos, en los talleres visitados.

Encuesta: aplicada a profesores y estudiantes, para valorar en el primer caso, el estado de preparación de los profesores sobre el proceso de construcción de textos científicos y en el segundo, evaluar el tratamiento del proceso de construcción de textos científicos, que ha recibido en su formación profesional.

Entrevista: realizada a directivos, para valorar la importancia que le conceden al perfeccionamiento del proceso de construcción de textos científicos en la formación de los estudiantes de Cultura Física.

Triangulación de métodos: control cruzado entre diferentes fuentes de datos para arribar a conclusiones generales a partir de los resultados obtenidos con la aplicación de los métodos, análisis de fuentes documentales, observación, encuestas y entrevistas.

Análisis estadístico: matemático: permitió el procesamiento de la información recibida, a partir de los resultados obtenidos a través de los diferentes métodos empleados.

Modelación: instrumento de carácter material y teórico que posibilitó mediante una reproducción simplificada de la realidad, establecer relaciones y características del proceso de construcción de textos científicos en la formación de los estudiantes de Cultura Física, elementos importantes a considerar en el diseño de la estrategia.

Enfoque de sistema: para establecer las relaciones de coordinación y de subordinación que se manifiestan entre cada una de las etapas de la estrategia y sus componentes.

Criterio de especialistas (devenidos en expertos): se utilizó para conocer los criterios valorativos de estos sobre la efectividad esperada de la estrategia didáctica propuesta.

Matriz de Chanlat: es un método de pronósticos, propio de la estadística no paramétrica, cuyo instrumento contempla las variables: impacto, funcionalidad y oportunidad y se le aplicó a los especialistas (devenidos en expertos) para someter a su valoración la efectividad esperada de la estrategia didáctica que se propone.

Criterio de usuarios: fue empleado para comprobar la pertinencia y factibilidad de la estrategia didáctica propuesta.

En este sentido, se ofrece un inventario de las principales insuficiencias encontradas por el diagnóstico realizado:

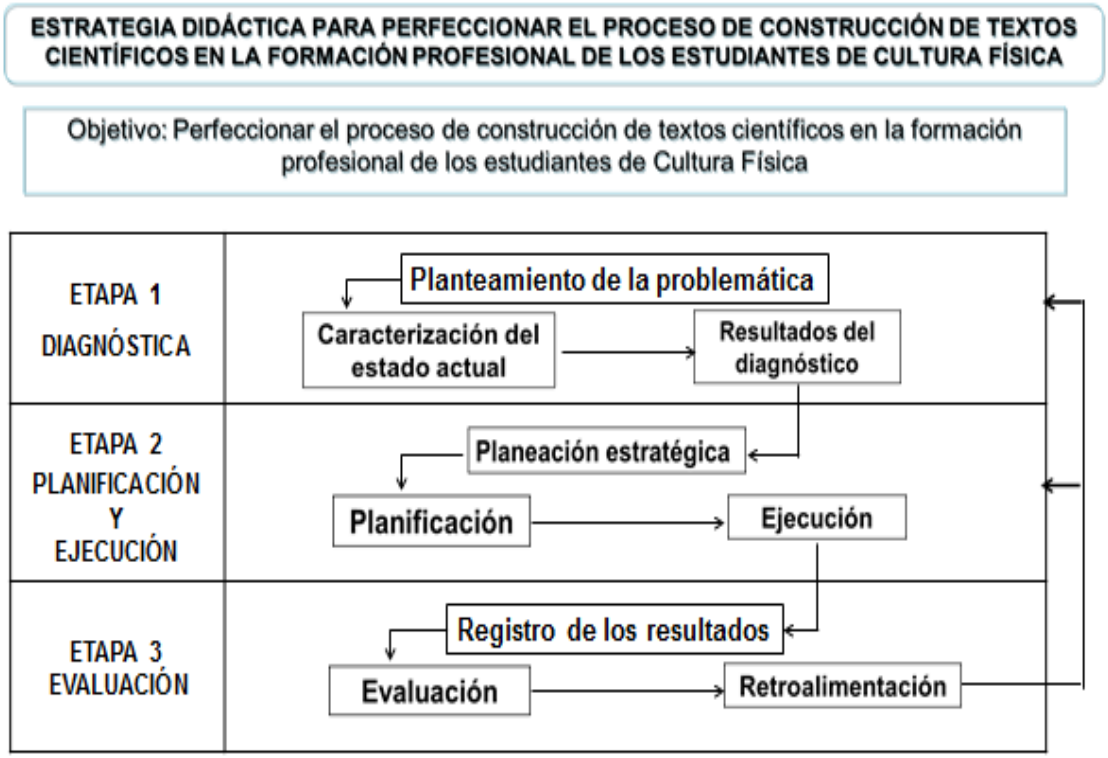
- Errores que atentan contra la conceptualización del texto científico, al no establecer como principales características: la impersonalidad, la objetividad y la exactitud.
- Diversidad de estructuras organizativas para construir textos científicos.
- Desconocimiento por parte de los docentes acerca de las características lógicas, retóricas, y lingüísticas, del texto científico.
- Insuficiente tratamiento metodológico acerca del proceso de construcción de textos científicos en las asignaturas del ejercicio de la profesión.
- Poco empleo de métodos y técnicas de investigación para identificar, definir y solucionar problemas profesionales.
- Incorrecciones estilísticas para comunicarse con un lenguaje científico.
- Carencia de vocabulario técnico de la especialidad y de las ciencias.
- Insuficientes actividades correspondientes al componente investigativo en el proceso de formación.
- Insuficiente bibliografía sobre la temática.
- Escasos materiales de apoyo a la docencia, en correspondencia con el proceso de construcción de textos científicos.
- Limitadas actividades de superación para los docentes sobre la temática.
- Diseño de una estrategia para perfeccionar el proceso de construcción de textos científicos en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física

El considerar acertadamente la estrategia didáctica para el desarrollo de la presente investigación, se asume, la definición establecida por Addine (2004), quien plantea que es una “dimensión proyectiva, que incluye su diseño, ejecución, evaluación y orienta sus resultados a lo personal y social, partiendo de un presente diagnosticado hasta un futuro deseable, donde se debe reconocer la multilateralidad de interrelaciones, así como la heterogeneidad de los participantes”.

La estrategia didáctica que se propone, sustentada sobre bases filosóficas, sociológicas, psicológicas, didácticas y lingüísticas, pretende lograr resultados, tanto en lo personal, como en lo social, involucrar a la mayor cantidad de participantes y sobre

todo, cumplir con el objetivo propuesto. Esta, presenta características propias como: contextualizada, objetiva, sistemática y flexible.

Representación gráfica de la estrategia didáctica



Resultados generales de la aplicación parcial de la estrategia didáctica para perfeccionar el proceso de construcción de textos científicos en la Cultura Física:

- Identificación del estado actual del problema en departamentos de la Facultad de Cultura Física.
- Generalización del uso de la Multimedia “Cibercom”, el libro electrónico “La comunicación en la Cultura Física” y el Manual de instrucciones para la elaboración y presentación de los Trabajos de Diplomas, como materiales didácticos que inciden en el entorno personal de aprendizaje de profesores y estudiantes.
- Elaboración e implementación del programa de la asignatura “Comprensión y construcción de textos científicos” en el nuevo Plan de Estudio “E” por los profesores de Español del departamento de Idiomas de la UCCFD.

- Superados 43 profesores de la UCCFD en el curso de posgrado: “Acercamiento a la didáctica para el tratamiento del texto científico” impartido en dos momentos durante el curso 2017-2018.
- Presentación de 37 ponencias, como resultado científico, por los estudiantes en Jornadas Científico-Estudiantiles (Cursos 2017-2018-2019).
- Superación de 106 profesores y preparación de 64 estudiantes, a través de los talleres metodológicos realizados en los departamentos Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, Educación Física, Historia y Marxismo Leninismo y Recreación.
- Se defendieron 64 Trabajos de Diplomas en los departamentos pertenecientes a la Facultad de Cultura Física utilizando la estrategia didáctica propuesta (2017-2018).

3- Valoración de la estrategia mediante el criterio de especialistas y usuarios

Para la valoración de la estrategia didáctica diseñada, se empleó el procedimiento utilizado por Barcelán (2016), en su tesis doctoral, en atención a las distinciones que ofrecen Mesa y otros (2011), sobre la consideración de los especialistas devenidos expertos, al estimar las particularidades que constituyen requerimientos condicionantes para la emisión del juicio sobre la estrategia elaborada.

Estas características acreditaron su experticia para someter a su valoración la efectividad esperada de la estrategia didáctica diseñada, para lo que se aplicó el método de pronósticos Matriz de Chanlat. El resultado obtenido de la aplicación del método seleccionado favoreció el análisis de la efectividad esperada de la estrategia didáctica, considerada con una **efectividad esperada fuerte**.

Para determinar la factibilidad de aplicación de la estrategia didáctica se empleó el método criterio de usuarios, utilizado generalmente cuando se requiere de la comprobación de la factibilidad empírica de una propuesta o se requiere conocer el nivel de satisfacción con determinado aspecto de la misma o en su totalidad, como plantean Fleitas, Mesa y Guardo (2013).

A partir de los criterios establecidos por los usuarios, se destaca la novedad y utilidad de la estrategia didáctica en el contexto de la Cultura Física, aunque exige de la

preparación y superación de los docentes para su aplicación. Es de señalar la coincidencia en cuanto a las valoraciones positivas respecto a la estructura de la estrategia. Teniendo en cuenta todas las valoraciones emitidas, se evalúa la estrategia didáctica como pertinente y factible de aplicar.

Conclusiones

El proceso de construcción de textos científicos en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física, asume el enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural, su especificidad en el trabajo con las dimensiones conceptual, procedimental y actitudinal, en esta última, su adaptación al contexto de la Cultura Física.

El diagnóstico sobre el proceso de construcción de textos científicos en la formación profesional de la Cultura Física, constató la necesidad de incrementar los conocimientos, habilidades y actitudes para la funcionalidad textual de las estructuras gramaticales y su contribución a la coherencia textual, evidenciadas en las deficiencias detectadas.

Se diseña una estrategia didáctica para perfeccionar la construcción de textos científicos en el proceso de formación profesional de los estudiantes de Cultura Física, cuya aplicación parcial permite inferir el cumplimiento del objetivo de la investigación, en correspondencia con los resultados alcanzados.La valoración realizada por los especialistas devenidos en expertos, confirman una efectividad esperada fuerte y la aplicación del criterio de usuarios, una valoración positiva, en cuanto a pertinencia y factibilidad se refiere, del resultado científico que se presenta.

Bibliografía

1. Addine, F. (2004): Didáctica. Teoría y práctica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 320p.
2. Barcelán, J. L. (2016): Estrategia para el desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
3. Bosque, B. (2018): Estrategia Didáctica para el desarrollo de la competencia comunicativa de los profesionales de la Cultura Física. Tesis en opción al grado

científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.

4. Col. (2006): Español Comunicativo en la Cultura Física. La Habana: Editorial Deportes.
5. Domínguez, I. (2006): Modelo Didáctico para la orientación del proceso de construcción de textos escritos. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana.
6. Domínguez, I (2011). La enseñanza de la redacción, algunos apuntes necesarios. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
7. Fleitas, I., Mesa, M. y Guardo, M. (2013): Sobre algunos métodos cualimétricos en la Cultura Física: criterio de expertos, especialistas, peritos, jueces y árbitros, usuarios y evaluadores externos. Revista Digital Efdeportes [Revista en línea] Disponible en: http://www.efdeportes.com. [Consultado: febrero, 2017].
8. Mesa, M., Guardo, M. y Vidaurreta, R. R. (2011): Distinciones entre criterio de expertos, especialistas y usuarios en la evaluación de un resultado científico. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana. Cuba.
9. Otero, J; García, V y otros (2017): Multimedia Cibercom. Evento AFIDE. La Habana.
10. Otero, J. (2018) El proceso de construcción de textos científicos en la UCCFD. Evento provincial, Universidad 2018. La Habana.
11. Otero, J. Morales, A. (2018): Acciones para la construcción de textos científicos en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Evento Científico Cubamotricidad. La Habana.
12. Roméu, A. (2003): Teoría y práctica del análisis del discurso. Su aplicación a la enseñanza. Ciudad Habana, Ed. Pueblo y Educación.
13. Roméu, A (2011): El enfoque cognitivo, comunicativo y socio cultural en la enseñanza de la lengua: periodización y aportes. Tesis en opción al Segundo Doctorado. Universidad de Ciencias Pedagógicas E J Varona. La Habana.

AFIDE 2019

Título: Estrategia didáctica para el desarrollo de la competencia comunicativa en los profesionales de la Cultura Física.

Autora: Prof. Aux., Lic. Berta Bosque Jiménez, Dr.C., bertabosque@inder.cu

Tutor: Prof. Tít., Lic. Jerry Bosque Jiménez, Dr. C.

Co tutora: Prof. Tít., Lic. Norma Era Pérez, Dr. C.

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo "

País: Cuba

RESUMEN

La Educación Superior es eco de prioridades educativas que se centran en preparar al hombre para vivir y trabajar en la sociedad, con una sólida cultura, con suficiente dominio de su especialidad, de sus ciencias, de los principales métodos de trabajo y orientar su superación en el marco de la educación postgraduada, que es en esencia, la que perfecciona su competencia para lograr una profesionalización de excelencia. En los enfoques educativos contemporáneos elaborar una estrategia didáctica para desarrollar la Competencia Comunicativa de los profesionales de la Cultura Física que cursan estudios de postgrados establece las perspectivas teóricas y metodológicas que se integran, con los enfoques comunicativos para el desarrollo de la Competencia Comunicativa de este profesional, determinados según el diagnóstico y donde los sujetos participantes han permitido la interpretación del lenguaje en uso en los diferentes eventos comunicativos en su medio profesional. Los postulados de la investigación acción participativa, centran la implementación de la estrategia didáctica, quepermite una ruptura con los estilos de enseñanza tradicional y provocó cambios significativos, demostrando que es factible, pertinente y generalizable.

Palabras clave: competencia comunicativa, enfoques comunicativos, competencia comunicativa profesional.

SUMMARY

Higher education is an echo of educational priorities that focus on preparing men to live and work in society, with a solid culture, with sufficient knowledge of their specialty, of their sciences, of the main methods of work and to guide their

improvement in the framework of postgraduate education, which is in essence, that perfects their competence to achieve excellence professionalization. In contemporary educational approaches, developing a didactic strategy to develop the Communication Competence of the Physical Culture professionals who study postgraduate studies establishes the theoretical and methodological perspectives that are integrated, with the communicative approaches for the development of the Communication Competence of this professional, determined according to the diagnosis and where the participating subjects have allowed the interpretation of the language in use in the different communicative events in their professional environment. The postulates of participatory action research, center the implementation of the didactic strategy, which allows a break with traditional teaching styles and caused significant changes, showing that it is feasible, relevant and generalizable.
Keywords: communicative competence, communicative approaches, professional communicative competence.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la competencia comunicativa ha sido estudiada por profesionales de diversas áreas de la ciencia como la Psicología, la Pedagogía, la Lingüística y la Sociología.

Entre estos profesionales inciden Ortiz E. (1997), que se refiere al desarrollo de esta competencia en el educador; Fernández A. Ma. (1996-2002) quien ha orientado su estudio desde un enfoque psicológico y la ha incluido como un factor de la eficiencia profesional; Roméu A. (2003-2005) que ha presentado el enfoque que resulta el más integrador por incluir todas las áreas del desarrollo humano.

Desde la psicología, el término competencia, se define de modo más general como la "…configuración psicológica que integra diversos componentes cognitivos, metacognitivos, motivacionales y cualidades, en estrecha unidad funcional, que autorregula el desempeño real y eficiente en una esfera específica de la actividad, atendiendo al modelo de desempeño deseable socialmente en un contexto histórico concreto" (Fernández A. Ma.2002 p. 49).

Entre los antecedentes de este tema en las ciencias de la Cultura Física se encuentran estudios de maestrías y doctorados, constituye un acercamiento a

esta problemática las tesis de Sivila (2004) “La comunicación educativa en la labor pedagógica del entrenador de juegos deportivos”. Otra investigación reciente de Silva (2015) “El discurso y la investigación en la formación investigativa del licenciado de la carrera de Cultura Física”.

Particularizando el estudio de la temática en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deportes “Manuel Fajardo” en el departamento de Idiomas, coherente con el desarrollo de la competencia comunicativa de los estudiantes y extendido a la superación postgraduada de los profesionales, un libro de texto “Español Comunicativo en la Cultura Física” que ha sido elaborado por prestigiosas profesionales.

El desarrollo de esta competencia en el escenario del postgrado tiene su condición en que se introduce la competencia comunicativa desde los estudios de la Lengua, pero con una limitada trayectoria de aprendizaje para lograr la personalización en la comunidad profesional de la Cultura Física.

Conscientes de esta limitación, el diseño de la asignatura en el pregrado se ha basado en investigaciones en torno al desarrollo de la competencia comunicativa y en virtud de ello se discute sobre su pertinencia:

- La ubicación de la asignatura Español en el Plan de estudio “D” es solo en un semestre del primer año de la carrera y los objetivos no trasciende a los procesos de comprensión, análisis y construcción de textos.
- Existe escaso dominio en el uso de las habilidades comunicativas en los exámenes orales de postgrado, así como en otros procesos que exigen intercambio como los eventos metodológicos y científicos, lo que obstaculiza a los profesionales para mostrarse competentes comunicativamente.
- En la revisión de la memoria escrita de la gestión de conocimientos, entiéndase diplomas de pregrado y postgrado, se evidencia equivalente limitación para comprender, interpretar y elaborar contenidos, para lograr el despliegue de la competencia comunicativa.
- Se observan las aprensiones comunicativas en la proyección con los medios técnicos y computarizados, así como en la presentación, como parte de la introducción de resultados científicos, entiéndase ponencias, libros y poster.

En este sentido, se necesita una trayectoria de aprendizaje hasta la personalización de la competencia comunicativa en los estudios de postgrado, lo que expresa contradicción entre las insuficiencias expresadas en el dominio de las habilidades de la comunicación que subyacen en cada una de las esferas de actuación del profesional, y las exigencias del Plan de Estudio desde las habilidades profesionales básicas de desarrollar una comunicación dialógica con adecuada expresión oral y escrita, lo que evidencia la necesidad de la Competencia Comunicativa de los profesionales de la Cultura Física.

DESARROLLO

En los estudios de Comunicación el término de competencia comunicativa surge en la década del 50 del siglo XX, exactamente en 1957 Noam Chomsky propuso una nueva teoría sobre la adquisición de la lengua, acuñó el término que definió como "capacidades y disposiciones para la interpretación y la actuación". Según la cual el individuo dispondrá del sistema de reglas gramaticales que garantizará en la actuación la codificación-descodificación de infinitos textos.

En la década de los años setenta, los primeros etnógrafos de la comunicación Gumperz y Hymes postularon la existencia de una competencia comunicativa, que comprende lo que un hablante-oyente real, dotado de ciertos roles sociales y miembro de una determinada comunidad lingüística, debe saber para construir una efectiva comunicación en situaciones culturalmente significantes y para decir mensajes verbales congruentes con la situación.

Para estos teóricos, la competencia comunicativa es un conjunto de normas que se va adquiriendo a lo largo del proceso de socialización y está condicionada socioculturalmente. Así pues, exige no solo la habilidad para manejar una lengua sino saber situarse en el contexto comunicativo de cada comunidad específica, en sus diversas formaciones sociales, culturales e ideológicas.

Considerando lo anterior, se instruye la trascendencia de la conceptualización de Castillo Mercado que centra su interés en el desarrollo de la competencia comunicativa, entendida como "la capacidad de comprender un amplio y rico repertorio lingüístico dentro de la actividad comunicativa en un contexto determinado" (Castillo Mercado 2000, p. 42).

Estos postulados, implican el conocimiento del sistema lingüístico, de los códigos no verbales y de sus condiciones de uso en función de contextos y situaciones de comunicación.

Las Competencias Comunicativas en su continuo perfeccionamiento en la década del 2000 ha sido interpretada como:

"… un saber interiorizado en forma inconsciente, sobre las formas de reconocer las intenciones que animan un discurso y también sobre las condiciones de relevancia que hacen de un enunciado un elemento susceptible de transformar el entorno cognitivo de los individuos que se comunican" (Correa M., J.I. 2001 p.75).

"El sujeto, para comunicarse, debe saber pensar, identificar su intención comunicativa en y tener cuenta a quién se dirige con el fin de emplear los recursos adecuados" (Reyzábal, 2012 p. 69).

Retomando la relación con la actividad sociocultural se considera apropiado el enfoque psicológico de Fernández González A. M. que define "La Competencia Comunicativa es a nuestro juicio, un fenómeno que va más allá de la eficacia de nuestros conocimientos, hábitos y habilidades que intervienen en la actuación personal en situaciones de comunicación" (Fernández A. M. 2002, p.49).

Por tanto, trabajar por la Competencia Comunicativa significa abordar elementos de las dos esferas básicas de la personalidad, tanto la motivacional-afectiva como la cognitiva-instrumental. Hablar de una Competencia Comunicativa es disfrutar de una orientación psicológica favorable en las relaciones humanas y el dominio de un saber científico, que facilitan la comunicación interpersonal.

Visto en el plano educativo, se ha definido la Competencia Comunicativa Profesional Pedagógica como un estado de preparación general del maestro o profesor que garantiza el desarrollo exitoso de las tareas y funciones de la profesión en correspondencia con las exigencias de los participantes y de los contextos de actuación.

Lo expresa mediante dimensiones: la dimensión teórica, la dimensión afectiva y la dimensión práctica.

La competencia comunicativa es muy amplia, pero se trata de las competencias con las cuales las personas pueden relacionarse con otras y con

el entorno, a través de los tres componentes: los conocimientos, las habilidades y actitudes.

Se integran las competencias comunicativas siguientes:

-La competencia lingüística: se caracteriza por la capacidad de un hablante para producir e interpretar signos verbales.

-La competencia paralingüística: es la capacidad de un hablante para utilizar de manera adecuada determinados signos no lingüísticos-

-La competencia kinésica: se revela en la capacidad consciente o inconsciente para comunicar información mediante signos gestuales y movimientos corporales.

-La competencia proxémica: consiste en la capacidad para manejar el espacio y las distancias interpersonales en los actos comunicativos.

-La competencia pragmática: es la consideración del hablar como un hacer.

Al analizar los tipos de acciones comunicativas se corresponde con la noción de competencia comunicativa planteada por Dell Hymes, como "la habilidad para usar la lengua", de ahí que indague acerca de cómo el conocimiento se convierte en uso. Hymes (1972).

La acción comunicativa en la actividad profesional del graduado de Cultura Física, autores como, García Ucha (2002), Sainz de la Torre León (2010), Sivila (2004), manifiestan que la forma de comunicación en la clase de Educación Física y de los entrenadores deportivos es la comunicación verbal, porque es con la que se explican acciones, como: la corrección de errores, llamadas de atención y consejos, y la comunicación no verbal que comprende: lo gestual y motriz es parte de la actividad práctica.

En la formación universitaria es posible distinguir dos áreas principales: académica y profesional. La primera está orientada al saber de las materias de una carrera y la segunda, evidencia el dominio de los textos del ámbito laboral, por lo que fortalecerlas establece una visión en las situaciones académicas actuales.

Bosque, J. (2005) explica en sus estudios sobre la Educación científico tecnológica del profesional de la Cultura Física, que este debe reflexionar sobre su estilo de pensamiento, donde trataría de construir una representación integrando elementos motrices, biológicos, químicos, éticos y sociales. En otros términos, su teorización responde a la capacidad de representarse en el

contexto de una manera adecuada y de referencia a los proyectos de acción y comunicación que se tengan.

Teniendo en cuenta las reflexiones anteriores, la autora contextualiza:

La competencia comunicativa como la capacidad que adquiere el profesional al saber usar los conocimientos integrados de la lengua, que responden en su desarrollo a los procesos complejos, dinámicos y eficaces de interacciones expresivas y representativas dentro de un contexto específico, teniendo en cuenta los enfoques cognitivo-contextual, afectivo-psicomotor y comportamental-comunicativo, a través del lenguaje verbal y no verbal donde se vincula como comprender, representar y elaborar textos que impacten por su autoexpresión, destacando en su actividad práctica la motricidad del cuerpo, los elementos paralingüístico y extralingüístico y a las categorías tiempo y espacio como exponentes de la organización deportiva.

El término “enfoque” se utiliza para referir principios que guían la elaboración de las estrategias comunicativas.

El enfoque comunicativo centra su interés en la comunicación, en el uso y el contexto de la lengua. Una metodología para el enfoque comunicativo debe pretender que el profesional sea comunicativamente competente, es decir, que haga “algo” con aquello que conoce, no centrarse en demostrar lo que conoce, sino que demuestre capacidad de resolver problemas a partir del conocimiento que posee.

Enfoques comunicativos para el desarrollo de la Competencia Comunicativa de los profesionales de la Cultura Física:

- Enfoque cognitivo-contextual, por su especificidad en los saberes y por su exigencia del uso de la comunicación verbal y la comunicación no verbal que comprende: lo gestual y motriz, porque responde a las esferas de actuación del profesional que son: la educación física, los deportes, la cultura física terapéutica y profiláctica y la recreación física.
- Enfoque afectivo-psicomotor, por su trascendencia en el desarrollo de hábitos y habilidades, así como el área psicomotora (imitación, control y automatización) y el área afectiva (receptividad, respuesta y valoración).
- Enfoque comportamental-comunicativo, por su significado en el alto nivel de profesionalidad y las aptitudes comunicativas. Se opera a través de una

construcción de significados según su contexto de uso e implicaconsiderar al lenguaje como un tipo de conducta, de actividad o de comportamiento.

Se ha considerado la complejidad del proceso que se analiza y lo factible que resulta la propuesta de una estrategia didáctica que aplicada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la especialidad de Español, tenga en cuenta las características, las exigencias, los enfoques y las habilidades del aprendizaje reflexivo, a partir de la utilización de diferentes procedimientos metodológicos.

"La estrategia didáctica es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación del proceso de enseñanza aprendizaje en una asignatura, nivel o institución tomando como base los componentes del mismo y que permite el logro de los objetivos propuestos en un tiempo concreto" (De Armas, D. 2003, pp.20 50).

El estudio tiene como contexto la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, situado específicamente en los estudios de cuarto nivel, quecomprenden en su organización las especialidades, las maestrías y los doctorados que posibilitan la formación especializada de los graduados universitarios,que representan los diferentes desempeños: profesores de educación física, entrenadores, deportistas activos y no activos, y otros, teniendo en cuenta su integración al postgrado, en el período de tiempo correspondiente a los cursos 2013-2017.

El diseño se organiza a través de las etapas de la estrategia didáctica, relacionadas a continuación: operacionalización y diagnóstico, planeación e implementación de la acción estratégica y evaluación de la propuesta.

Para la elaboración de la estrategia didáctica han sido seleccionados los métodos teóricos experimentados: analítico-sintético, inductivo-deductivo, modelación y el enfoque sistémico.Para complementar el proceso se realizaron indistintamente observaciones a escenarios del postgrado, donde se evidencia el uso de la competencia comunicativa, entre ellas la exposición y la revisión de artículos y tesis, en la situación de observador participante.

En este análisis se precisa la triangulación entre los documentos normativos, la guía de observación aplicada a las habilidades productivas oral y escrita, así como la entrevista a los profesionales de la especialidad.

La estrategia que se presenta es didáctica, al tener en cuenta la actividad del profesor para enseñar en unidad indisoluble con la actividad de los

profesionales para aprender, comprende cuatro etapas orgánicamente vinculadas entre sí, manteniendo acciones y objetivos en retroalimentación.La etapa de la aplicación práctica o acción estratégica se limita al nivel reproductivo del pronóstico, donde se aplican los talleres como una solución a los problemas comunicativos, en correspondencia con el paradigma sociocrítico materializado en la investigación-acción-participativa.

Los Talleres de Reflexión Crítica como forma de organización del proceso de enseñanza aprendizaje, constituyen espacios para el debate abierto, en torno a la situación de aprendizaje que se comparte. Tienen como propósito fundamental, promover el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo y creador de los actuantes en un ambiente propicio, el cual debe ser en parte, generado por ellos mismos. Se fundamentan en un tipo de aprendizaje cooperativo, donde se benefician todos a partir de lo que cada cual puede aportar de sus experiencias y conocimientos.

El Taller de Reflexión Crítica permite ofrecer diferentes niveles de ayuda y propicia la comprensión y producción de nuevos saberes. Es decir, que se aprenda del error y no se condene a quien lo cometió, que se reconozcan y evalúen los progresos del profesional y en virtud de ello, se le propongan nuevas metas a alcanzar.

Diseño de un taller:

Tema: El proceso de comunicación. Comunicación verbal y no verbal.

Objetivo: Constatar las formas de comunicación más frecuentes en la actividad profesional, para propiciar un mejoramiento en su comunicación con los practicantes.

Conducción metódica: La actividad comienza con la utilización de una técnica de relajación.

Requisitos: Intercambiar desde sus propios materiales donde se evidencie la productividad intelectual o comunicativa.

El taller se realiza en partes:

Primera parte se recomienda una técnica con el objetivo de provocar la motivación. En la segunda parte se forman equipos y se analizan los resultados de las observaciones realizadas en su desempeño. Se reconoce el cambio sustancial del papel del profesor que propiciara el mecanismo regulador en el control de la actividad, contribuyendo al desarrollo de las habilidades, es el

momento de ejecución para lograr la ejercitación. Tercera parte consecutivamente se favorece el análisis teniendo en cuenta las incidencias y transformaciones. Se recogen por escrito las barreras que cada miembro del grupo considere que aún subsisten en él para favorecer su comunicación. Cuarta parte se evalúa la participación colectiva e individual sobre la objetividad de los análisis, la crítica y autocrítica de su accionar, lo que permitirá dar seguimiento a la manifestación de los profesionales.

CONCLUSIONES

El marco teórico y metodológico establecido sobre el proceso de comunicación para el desarrollo de la Competencia Comunicativa aporta la concepción para los profesionales de la Cultura Física, requiriendo se tenga en cuenta el lenguaje y su uso en el contexto, los enfoques que la diferencian, donde se asume la especificidad de la actividad física para su desarrollo y el concepto de Competencia Comunicativa personalizado en los profesionales de esta comunidad.

En la implementación de la estrategia se reconoce la necesidad de incrementar los conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar ese tipo de preparación. Así como, ha permitido constatar los componentes comunicativos que desde la lingüística y de su formación profesional y científica.

Los resultados de la evaluación realizada avalan la calidad de la concepción teórica e implementación práctica de la estrategia y demostró que los cambios en la acción, constituyen la esencia misma de la actualización de su registro comunicativo y ha motivado la continuidad del estudiode una realidad predictiva.

BIBLIOGRAFÍA

Bosque Jiménez, B. (2018). Enfoques para desarrollar la competencia comunicativa de los profesionales de la Cultura Física y Deporte. Acción, 14(27).

Bosque Jiménez J. (2005). Estrategia de Educación Científico- Tecnológica para el proceso de formación profesional del licenciado en Cultura Física. (Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Educación). ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.

Castillo Mercado, A. (2000). El sobresaliente y la competencia comunicativa. Colombia: Proyecto CAS.

Chomsky, N. (1965). Aspects of the theory of syntax. Cambridge, Mit Press.

Correa M., J.I. (2001). Asedios a una pragmática de la cognición y el lenguaje. En Jaime Bernal León Gómez (coord.), Lenguaje y cognición: universos humanos. (p.75-92). Bogotá: Instituto Caros y Cuervos. disponible https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=809673

De Armas Ramírez, N., Perdomo Vázquez, J.M., & Lorence González, J. (2011). Aproximaciones al estudio de las estrategias como resultado científico del Centro de Estudio de Ciencias Pedagógicas del Instituto Superior Pedagógico Félix Varela. Avanzada Científica,14 (1) Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646582.pdf

Fernández Bengochea, E., Valdés Montalvo, Z. B., Farrés Mojena, D, Viera González,M. E., García Rubio, M. B., & Gatell Coto, M. (2006). Español Comunicativo en la Cultura Física. La Habana: Editorial Deportes.

Fernández González A.M. (2002). Habilidades para la comunicación y la competencia comunicativa. En Fernández González A. M…et al. Comunicación Educativa. 2da ed. (p.49). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

García Ucha, Francisco Enrique (2002). Formación y Psicología del Deporte Profesional en Cuba. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte,37 (5) http://www.psicologiadeportiva.net/revista/articulo/37.html

Gumperz, J., & Hymes D. (1972). Directions in sociolinguistics: the ethnography of communication. Oxford: Blackwell.

Hymes, D. H. (1972). On communicative competence: Sociolinguistics. Londres: PenguinBooks.

Ortiz E. (1997). ¿Cómo desarrollar la competencia comunicativa del maestro? Colección Pedagogía 97. La Habana: Palacio de las Convenciones.

Reyzábal, M. V. (2012). Las competencias comunicativas y lingüísticas: clave para la calidad educativa. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación,10,(4).Disponiblehttp://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol10num4/art5.pdf

Roméu Escobar A. (2005). El enfoque cognitivo, comunicativo y de orientación sociocultural. Dimensiones e indicadores de la competencia cognitiva, comunicativa, sociocultural. Colección Pedagogía 2005. La Habana: Palacio de las Convenciones.

Sainz de la Torre León, N., & Escudero Sanz, D. (2010). Preparación psicológica del deportista una necesidad inaplazable. Facultad de Cultura Física de Matanzas disponiblehttp://monografias.umcc.cu/monos/2010/CULTURA%20FISICA/mo1049.pdf

Silva Speck. L, (2015). El discurso y la investigación en la formación investigativa del licenciado de la carrera de Cultura Física. (Tesis de Maestría) Santiago de Cuba. Universidad de Oriente.

Sivila, C. E. (2004). La comunicación educativa en la labor pedagógica del entrenador de juegos deportivos de la escuela de perfeccionamiento atlético de la provincia Holguín. (Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física). ECFMF, Holguín.

Estrategia para la Formación Profesional en las EPEF, para la atención a Niños con Trastornos de Conducta.

Autor: MsC. Arnaldo Rivero Gómez.

Los Programas del Plan de Estudios de las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF), se encuentran en un proceso de perfeccionamiento, por parte de la Dirección Nacional de Docencia del INDER.

La asignatura Cultura Física Terapéutica se imparte en el 2do año de la carrera, la misma no cuenta en su contenido con el tema relacionado con la aplicación de la Cultura Física Terapéutica dirigida al tratamiento de niños tímidos.

En tal sentido esta investigación reviste gran importancia pues permitirá incrementar los conocimientos del alumno y futuro profesor de Educación Física en relación al tratamiento la timidez, la que se considera como un Trastorno de la Conducta y/o Emocional.

En este tema nos referimos a una investigación que se propone aplicar en el Plan de Estudios de las EPEF, el tratamiento de la timidez y la hiperactividad en escolares mediante la utilización de la Cultura Física Terapéutica.

Según la clasificación internacional de enfermedades psiquiátricas, la timidez es tipificada como un trastorno de la conducta y/o emocional que se caracteriza por dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales con tendencia al retraimiento, pero sólo ante personas con las que el niño no está familiarizado, mostrando inhibición, tratando de rehuirlas y buscando refugio en figuras familiares.

MANIFESTACIONES DE LA TIMIDEZ:

1) Se mantiene fuera de los grupos de coetáneos que juegan, prefiere estar solo, se aparta de los demás.

2) Se siente inseguro e inferior, o sea, no se cree capaz de hacer las mismas cosas que otros niños de su edad.

3) Habla poco aunque conozca muchas palabras y, cuando lo hace, no levanta la voz más allá del cuchicheo.

4) Tiene miedo a las personas extrañas, a los lugares y cosas desconocidas, aunque puede ser que en el hogar no presente esta conducta.

5) Es más “serio” que otros niños de su misma edad.

6) Parece sentirse mejor con los adultos que con otros niños y por eso se acerca más a los primeros, sobre todo cuando son cariñosos con él.

7) Como le cuesta trabajo jugar con otros niños, se crea un mundo imaginario lleno de fantasías y casi siempre se le ve pensativo, abstraído y aislado.

8) Es pasivo y no se defiende de las agresiones de otros niños, aunque sean más pequeños que él.

9) Evita incluirse en grupos y hacer nuevas amistades, prefiere siempre ser observador desde un plano aparte.

10) No se atreve a pedir ni a desear algo por temor a no obtenerlo.

11) No genera problemas disciplinarios, ni pide ayuda a gritos.

12) Tiende a mantenerse siempre en posiciones subordinadas.

13) Tiene en gran medida miedo “escénico”, por lo que generalmente no participa en clases, aunque conozca el contenido de lo que se está tratando.

14) Presenta con gran frecuencia debilitamiento muscular.

15) En general, acata todo lo que se le dice, evitando actitudes en contra para evadir sentimientos ocultos a los que tiene propensión, habiendo casos en los que llega a culparse de hechos que no ha cometido.

CAUSAS DE LA TIMIDEZ:

1) Inadecuado manejo familiar: sobreprotección, padres perfeccionistas o desatentos, carencias afectivas, separaciones o divorcios conyugales, tensiones variadas, discusiones continuas en el hogar, maltratos y/o castigos físicos o psicológicos.

2) Inadecuado manejo escolar: métodos incorrectos de enseñanza/aprendizaje, agresiones, represión, ofensas, castigos, falta de actividad física (juegos).

3) Dificultades en el aprendizaje.

4) Trastornos del lenguaje.

5) Peculiaridades personales del comportamiento.

6) Miedos diversos: “escénico”, a situaciones, animales, objetos y fenómenos.

7) Defectos físicos.

8) Enfermedades o trastornos funcionales: asma bronquial, epilepsia, obesidad, problemas o dificultades motrices, deformidades posturales, e incluso irregularidades generadas por el desconocimiento o incumplimiento de las normas prescritas durante el proceso de gestación (embarazo) o el manejo inadecuado del parto.

9) Eventuales alteraciones de tipo neurótico.

CONSECUENCIAS DE LA TIMIDEZ:

1) El reforzamiento de los sentimientos de inseguridad y el remarcamiento de la tendencia a la pasividad en todos los ámbitos en los que necesariamente se debe actuar.

2) La creciente dificultad en las relaciones interpersonales y el correspondiente aislamiento social.

3) El deterioro de la actividad comunicativa, cuyas deficiencias traen como consecuencia el rechazo o la indiferencia del colectivo escolar.

4) El bajo o deficiente rendimiento académico debido a la escasa o nula participación en clases, con el subsecuente retraso en las actividades escolares y la dificultad para la evaluación de los aprendizajes.

5) La producción de altas tasas de ansiedad, con su repercusión en la actividad intelectual, emocional y práctica;

6) la posibilidad de generación de diversos trastornos psicológicos y de la personalidad.

Concepto de la Hiperactividad:

Se caracteriza por excesiva intranquilidad, concentración lábil, reducción del tiempo de atención y pobre control de impulsos. Estas características determinan frecuentes dificultades en la conducta y el aprendizaje escolar.

Características de la Hiperactividad:

1. Gran intranquilidad.

2. Indisciplina constante, lo cual se traduce en desobediencia ante lo que se les dice.

3. Poca concentración y nivel de atención bajo, ante las diversas tareas, actividades y responsabilidades que se les orientan.

4. Poca coordinación y fluidez del movimiento en las actividades que realiza.

5. En algunos casos se manifiestan trastornos del lenguaje y del aprendizaje.

6. Se presenta con frecuencia alteraciones en el sueño.

7. Presenta estados de ansiedad constantes.

8. Se manifiesta con gran frecuencia la agresividad, en algunos casos llegan a la violencia física y verbal.

9. Presentan poco autocontrol y autodominio.

10. Manifiestan poco interés ante las actividades y juegos de carácter pasivo (Domino, Parchís, Dama, Ajedrez, etc).

Causas de la Hiperactividad:

1. Inadecuado manejo de los padres en la educación de sus hijos:

   a)- Rechazo.

   b)- Trato agresivo de los adultos.

   c)- La imposición de órdenes y prohibiciones absurdas.

   d)- Poca libertad ante una iniciativa del niño.

   e)- Organización de la vida del niño de manera inadecuada.

2. Problemas durante el embarazo.

3. Mala manipulación durante el parto (Forcet, etc).

4. Enfermedades infecciosas graves durante las primeras edades.

5. Algún golpe fuerte recibido.
6. Algún defecto o enfermedad física.
7. Estado de ansiedad.
8. Acontecimientos potencialmente traumáticos:

a)- Incorrecta preparación del niño ante la llegada de un hermanito.

b)- Incorrecta preparación del niño ante la separación de un familiar.

c)- Incorrecta preparación del niño ante el divorcio de los padres.

d)- Incorrecta preparación del niño ante un cambio de vivienda.

Consecuencias de la Hiperactividad:

1. Trastornos de la Personalidad.
2. Trastornos del Aprendizaje severos.
3. Trastornos del Lenguaje.
4. Delincuencia Juvenil.
5. Alcoholismo, Tabaquismo.
6. Violencia, Agresividad.

Beneficios de la actividad física en los niños:

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Baja las cifras la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.

- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Reduce la ansiedad y la depresión, y aumenta la autoestima.
- Puede favorecer que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo.
- Enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades.
- Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- Estimula el rendimiento académico.
- Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado.
- En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.
- La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza, entre otras.
- La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
- Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La atención a niños con Trastornos de Conducta, se desarrolla en el marco de una *situación problemática* en la que resulta evidente la contradicción científica que se manifiesta entre las carencias existentes en la preparación de los estudiantes de la carrera de nivel medio superior de Educación Física y las exigencias propias de la atención a los niños con Trastornos de Conducta.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la formación profesional dirigida a los estudiantes de nivel medio superior de la carrera de Educación Física, para que logren la atención de Niños con Trastornos de Conducta por medio de la cultura física terapéutica?

Objeto de Investigación:

El proceso de Formación de los estudiantes de nivel medio superior de Educación Física.

Objetivos:

General:

Elaborar y aplicar el Programa para el tratamiento de niños con trastornos de conducta, en el Plan de Estudios de las EPEF.

Específicos:

- Estudiar y Analizar los antecedentes de la timidez y la hiperactividad en escolares.
- Diagnosticar la atención que se le brinda a los Trastornos de la Conducta timidez e hiperactividad, en el Plan de Estudio de las EPEF.
- Elaborar el Programa para el tratamiento de los trastornos de conducta, timidez e hiperactividad en el Plan de Estudio de las EPEF.
- Aplicar el Programa para el tratamiento de los trastornos de conducta, timidez e hiperactividad en el Plan de Estudio de las EPEF.

Campo de Acción:

- La formación profesional dirigida a los estudiantes de nivel medio superior de Educación Física, para que logren la atención a los Trastornos de Conducta por medio de la Cultura Física Terapéutica.

BIBLIOGRAFIA

1. León Lorenzo, Sergio (1971): “El niño tímido”, Revista Simientes No.14, La Habana.

2- León González, Aldo (1982): “Manual de ejercicios de desarrollo físico general”. Departamento Nacional de Educación Física, INDER.

3- Dobler, Erika y Dobler, Hugo (1990): “Juegos Menores”. Pueblo y Educación, La Habana.

4- Altuve, Eloy (1995): “Educación Física y Juegos Tradicionales”. Astro Data, Maracaibo.

5- Yankelevich, E. (1990): “Cultura Física para niños de 3 a 7 años”. Moscú.

6- Colectivo de Autores (1990): “Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física”. La Habana.Pueblo y Educación

7- Jayasuriya, Anton (1992): “Acupuntura Clínica”. Chandrakauthi Press, Sri Lanka.

8- Sussman, David (1995): “Acupuntura. Teoría y Práctica”. Ed. Kiev, Buenos Aires.

9- De la Fuye, R. L. (1972): “Acupuncture Moderne Práctique: L’Acupuncture et les Sports”. París.

10- Vega Vega, René y García Morey, Aurora (1993): “Trastornos Psicológicos en Niños y Adolescentes”. Universidad de La Habana.

11- Colectivo de Autores (1987): “Juegos de Movimiento”. Departamento Nacional de Educación Física, INDER, La Habana.

12- L. Del Campo. (1987). Biomúsica. Manual de Músicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.

13- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2006). ´´La Gimnasia Terapéutica aplicada al tratamiento de niños tímidos´´ ,,. Lima, Perú. Revista Docencia

14- Rivero Gómez, Arnaldo (2007): “Tratamiento Integral para la Atención de Niños Tímidos y Propuesta de un Programa para la Especialidad”. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, La Habana.

15- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2008): ´´La Gimnasia Terapéutica aplicada al tratamiento de niños tímidos´´ www.monografias.com.

16- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2009): ´´Epistemología de la Gimnasia Terapéutica´´ www.monografias.com.

17- Rivero Gómez, Arnaldo Lorenzo (2010): ´´La Gimnasia Terapéutica. Una opción de Calidad de Vida´´. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, La Habana.

18-Ávila, C.; Polaino - Lorente, A. "Cómo vivir con un niño hiperactivo". Ed. Narcea. Madrid 1999.

19- Anderson, Nina; Peiper, Howard. "A.D.D. El método natural: una ayuda para niños con trastorno deficitario de atención e hiperactividad". Ed. Safe Goods Publishing, 2000.

20- Barkley, R. "Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales". Ed. Paidós. Barcelona 1999.

21- Baum, Heike. "¡Sentado me aburro! Cómo tratar la hiperactividad y la falta de atención". Ed. Oniro, 2004.

22- Chee, Kit; Green, Christopher. "El niño muy movido o despistado". Ed. Medici. Barcelona 2000.

23- García Schmah, Esther. "Nuestro hijo es hiperactivo". Colección Crecer Feliz. Ed. Salvat (2000).

24- Gordon, Michael. "Juanito Saltarín a tu trabajo de nuevo: una guía para niños con Trastorno Por Deficit de Atencion E Hiperactividad (TDAH)" Ed. G S I Publications,1995.

25- García Schmah, Esther. "Nuestro hijo es hiperactivo". Colección Crecer Feliz. Ed. Salvat (2000).

AFIDE 2019

Título: Estudio del clima docente universitario en estudiantes de3er año de la carrera de Educación Física y Deportes del Isntituto Superior de Ciencias de la Educación (ISCED)

Autor: Dr. C. Miguel Román Vazquez Martí. Prof Titular

Institución: UCCFD · Manuel Fajardo ·

País: Cuba

Resumen

El estudio en cuestión se clasifica como Experimento de diagnóstico o constatación (Mesa M. 2006) y se utilizó como instrumento La Encuesta. Esta se aplicó a 35 estudiantes universitarios de una matrícula de 52 que cursaban el 3er año en el curso académico 2016, lo que representa el 67,3% de la matrícula.

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacción y motivación de los estudiantes por el proceso docente que tiene lugar en el ISCED Huila; aunque también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con la falta de garantía aún del mercado laboral, el no reconocimiento de la prioridad de la carrera.

Palabras claves: Clima docente, motivación, satisfacción profesional

Summary

The study in question is classified how Diagnosis Experiment or verification (Mesa, M. 2006) and it was used one instrument The Survey. This it was applied 35 university students of a registration of 52 that studied the 3er year in the academic course 2016, what represents 67, 3% of the registration.

The results of the investigation, evidence a high satisfaction and the students' motivation for the educational process that takes place in ISCED Huila; although dissatisfactions are also identified that have to still do with the guarantee lack of the labor market, the non recognition of the priority of the career.

Key words: Educational climate, motivation, professional satisfaction

Introducción

En las preguntas 4y 7 sobreclima docente, la base de datos seelaboró enExcel para procesarla posteriormente con SPSS, calculado lamediana, la modaycuartiles.La pregunta 1, evalúa elgrado de motivación profesional en distintas etapas de la vida de estudiante universitario.Lasrestantes preguntas 2,3,5,6y 8 permiten evaluar los niveles de satisfacción profesional de los estudiantes, tanto individual como grupaly pertenecen a la Técnica deV. A.IADOV; se procesan deforma manualy siguiendo las normas establecidas poréste.

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacciónу motivación de los estudiantes porel proceso docente que tiene lugar en los estudiantes del 3er año de la Carrera de Educación Física y Deportes del ISCED Huila; aunque también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con lafalta degarantíaaún del mercado laboral, el no reconocimiento de laprioridad de lacarrera.

METODOLOGÍA

El estudio se definecomoExperimental, particularmente el utilizando el método deExperimento de diagnóstico o constatación donde:

- Se identifican o señalan las características de determinado fenómeno,
- Secomprueban científicamente las relaciones entre la influenciade distintas situaciones pedagógicas y sus efectos en los alumnos.
- Se emplea para conocer particularidades de unhecho o fenómeno pedagógico.
- Generalmente, no hay intervención pedagógica por parte de los investigadores.

<u>Sobre la Población y Muestra:</u>

Laencuesta seaplica aestudiantes del 3er año de la Carrera de Educación Física y Deportes del ISCED Huila,seleccionados deforma intencional. La elección se fundamenta en que, al estudiar el clima docente universitario,elestudiantedebeubicarseenelcontextodesugrupopararesponderlas preguntas que se le formulan.

OBJETIVO DEL TRABAJO

- Determinar el grado de satisfacción experimentado por los estudiantes del Curso de Licenciatura en Ciencias de la Educación Física y el Deporte de 3er. Año (2016) a partir de la aplicación de la Escala de Clima Educacional empleada por López, (2008) y modificado por Vázquez, M (2012)
- Determinar el grado de motivación por la carrera de los estudiantes del propio curso.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La encuesta se aplicó a 35 estudiantes universitarios de una matrícula de 52 que cursaban el 3er año en el curso académico 2016, lo que representa el 67,3% de la matrícula.

Datos Generales de la encuesta. Fuente: López. A. (2008)

Las encuestas aplicadas se organizan de la forma siguiente: Dentro del grupo.

En las preguntas 4 y 7 sobre clima docente, la base de datos se elaboró en Excel para procesarla posteriormente con SPSS, calculado la mediana, la moda y cuarteles. La pregunta 1, evalúa el grado de motivación profesional en distintas etapas de la vida de estudiante universitario. Las restantes preguntas 2,3,5,6 y 8 permiten evaluar los niveles de satisfacción profesional de los estudiantes, tanto individual como grupal y pertenecen a la Técnica de V. A. IADOV; se procesan de forma manual y siguiendo las normas establecidas por éste.

Procesamiento de cada pregunta.

Pregunta 4. ¿Cuál es tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las afirmaciones que se te presentan a continuación? Marca con una cruz (X) la respuesta correspondiente

Leyenda:

Totalmente en desacuerdo. (TD)	1
Discrepar; en desacuerdo (DD)	2
Tan de acuerdo como en desacuerdo (TAD)	3
Estar de acuerdo (EA)	4
Totalmente de acuerdo. (TA)	5

La pregunta 4 abarca 9 indicadores para evaluar el clima docente universitario y un total de 36 ítems asociados. Dichos indicadores son:

ITEMS ASOCIADOS A LOS INDICADORES.

ITEMS.	INDICADORES
(Ítems 1,10,19,28)	Implicación: recoge el grado de interés y participación de los alumnos en las actividades de clase.
(Ítems 2,11,20,29)	Afiliación: recoge el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros.
(Ítems 3, 12, 21, 30)	Apoyo de los profesores: recoge el grado de atención que el profesor presta a los alumnos, así como si demuestra interés y confianza.
(Ítems 4, 13, 22, 31)	Orientación a la tarea: si se le presta mucha atención a las tareas y a su correcto desarrollo y conclusión; si hay un fuerte nivel de presión con vistas al logro de los objetivos.
(Ítems 5, 14, 23, 32)	Competitividad: refleja el nivel de competitividad existente en la clase y también el nivel de dificultad que los alumnos les atribuyen.
(Ítems 6, 15, 24, 33)	Orden y organización: recoge el nivel de organización de las actividades desarrolladas en clase, así como si se producen en un ambiente de silencio y orden.
(Ítems 7, 16, 25, 34)	Claridad de las normas: recoge el nivel de publicidad de las normas (si todo el mundo las conoce) así como, si se conocen las consecuencias que se derivarán caso de no cumplirse adecuadamente.
(Ítems 8, 17, 26, 35)	Control de los profesores: recoge la forma en que el profesor reacciona ante las conductas de los estudiantes (sobre todo en casos de incumplimientos de las mismas) Severidad – Permisividad de las reacciones.
(Ítems 9, 18,	Innovación: variedad y riqueza de las actividades desarrolladas en

27, 36)	clases. También el nivel de participación que se permite a los alumnos en su selección y planificación.

Las preguntas se agrupan por indicador. Cada indicador se evalúa a partir del resultado obtenido en los 4 ítems con las que cada indicador está asociado.

Pregunta 7.A continuación te presentamos un grupo de afirmaciones sobre la evaluación docente con el propósito de que nos des tu valoración al respecto. Marca con una cruz (X) la respuesta correspondiente.

Leyenda:

1	Totalmente en desacuerdo. (TD)
2	Discrepar; en desacuerdo (DD)
3	Tan de acuerdo como en desacuerdo (TAD)
4	Estar de acuerdo (EA)
5	Totalmente de acuerdo. (TA)

ITEMS.	INDICADORES
(Ítems 3, 5)	Evaluación como proceso:evidencia como la evaluación está más centrada en el aprendizaje.
(Ítems 4, 7, 8)	Evaluación como producto: recoge criterios de la evaluación centrado en el resultado de tipo memorístico; lo importante es aprobar, más que consolidar conocimientos y habilidades.
(Ítems 9,10)	Honestidad: recoge la existencia de fraudes en la evaluación.
(Ítems 1, 6)	Exigencia: registra en qué medida los estudiantes se ven compulsados a estudiar para obtener buenas calificaciones y es uniforme el nivel de exigencia de los docentes al evaluar.
(Ítems 2)	Justeza: recoge el grado de satisfacción de los estudiantes en cuanto a la justeza con que son evaluados por sus profesores.

PREGUNTAS DEL IADOV.

El IADOV abarca 3 preguntas cerradas (2,3 y 8) y 2 preguntas abiertas (6y7). Las 3 preguntas cerradas se procesan a través del Cuadro Lógico de IADOV y las 2 abiertas, de forma cualitativa, mediante análisis de contenido.

La técnica de IADOV, constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas, las cuales se intercalan dentro de un cuestionario y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina "Cuadro Lógico de IADOV". Además dicha técnica incluye dos preguntas abiertas que indagan sobre lo que más les gusta o disgusta de la actividad objeto de estudio.

El número resultante de la interrelación de las tres preguntas cerradas a través del "Cuadro Lógico de IADOV"nos indica la posición de cada sujeto en la escala de satisfacción.

ESCALA DE SATISFACCIÓN:

1- Clara satisfacción.
2- Más satisfecho que insatisfecho.
3- No definida.
4- Más insatisfecho que satisfecho.
5- Clara insatisfacción.
6- Contradictorio.

Para hallar el índice de satisfacción grupal ISG aplicamos la siguiente formula, para determinarelíndicedeponderación,encorrespondenciaconlosresultadosdelaescala de satisfacción individual:

$$ISG = \frac{1\ (+1)+ 2\ (+0.5)+ 3\ ó\ 6\ (0)+ 4\ (-0.5)+ 5\ (-1)}{N}$$

El índice de satisfacción grupal ISG obtenido se expresa en la escala numérica que oscila entre-1y+1 de lasiguienteforma:



- INSATISFACCION: ENTRE:-1y-0,5.
- CONTRADICCION: ENTRE: -0. 49y 0.49
- SATISFACCION: ENTRE: 0,5y 1

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De todos los estadígrafos utilizados presentamos los que se refieren al ISG Índice de Satisfacción Grupal y Motivación por la carrera de los estudiantes.

Tabla N° 1. INDICE DE SATISFACCIÓN GRUPAL (ISG):

Escala	Cantidad	Valor	Total
1	17	1	17
2	3	0,5	1,5
3	1	0	0
4	1	-0,5	-0,5
6	13	0	0
TOTAL	35	---	18

$$ISG = \frac{18}{35} \Rightarrow 0,51$$

Satisfactorio

Tabla N° 2. Motivación de la carrera en los estudiantes.

Etapas	1^{er} Cuartil	Mediana	3^{er} Cuartil	Moda
A	Muy motivado	Muy motivado	Muy motivado	Muy motivado
B	Muy motivado	Muy motivado	Motivado	Muy motivado
C	Muy motivado	Muy motivado	Motivado	Muy motivado
D	Muy motivado	Muy motivado	Motivado	Muy motivado

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA FRECUENCIA DE RESPUESTAS Y VALORACIÓN DE LAS PREGUNTAS ABIERTAS DEL CUESTIONARIO:

PREGUNTA 3:Si existe la posibilidad real de escoger una carrera universitaria, Ud. Nuevamente escogería la que estudia actualmente. Sí, no, no sé. Porqué?
Solamente dos sujetos respondieron No sé. Uno de ellos manifestó porque le gustan otros cursos del ISCED y el otro "Porque tengo comprobado que no hay motivación por parte de los dirigentes y coordinadores. El resto, la mayoría, a la pregunta por qué? Respondieron con respuestas que van desde un sueño, una realización personal, porque tiene muchos beneficios, por gustarme tanto el deporte etc., es decir, sus respuestas tienen que ver con el nivel de satisfacción personal de intereses, preferencias y gustos. Dos ellos se refirieron a aspectos de connotación social más allá de sus intereses personales. Sus respuestas fueron:

- "Para dar contribución en el área de EF a nivel regional, o quizá nacional"
- Promueve salud y se masifica la EF y el Deporte en Angola, particularmente en Huila.

PREGUNTA 5:Esta plantea, Qué es lo que más te gusta de la carrera?
Por lo interesantes se muestran los criterios más repetidos y coincidentes:

- Podemos formarnos como profesores más profesionales
- La humildad científica de los profesores
- La forma en que los profesores nos transmiten los conocimientos, su dedicación y esfuerzo, también las disciplinas prácticas y todas las que hablan del cuerpo humano.
- La forma clara y motivada de como aprendemos para enseñar.
- Me gusta más el modo en que los profesores transmiten los conocimientos.
- El modo de dar aulas los profesores, son amigos de todos los alumnos y para mi como estudiante, los métodos de aprendizaje que utilizan son saludables y buenos. Su espíritu de compañerismo que hay entre todos y esencialmente las oportunidades dadas a cada estudiante.

- S11 La integración y multidiciplinariedad y como los profesores integran los contenidos.
- La experiencia que tienen los profesores, lo cual se nota.
- S16 los principios fundamentales de la terapéutica que la carrera ofrece y su aspecto social.
- S19 Es necesaria la entrega y corazón y enseñar y aprender para el bienestar y la salud de las próximas generaciones, educarlas y formar hombres para la vida. Es una carrera muy valiosa.
- S28 Por ser una novedad en Angola y porque la EF y el Deporte en nuestro país necesita mejora mucho. Ayuda a mantener la salud y nuestros años de vida.
- Me gustan mucho los ejercicios aerobios, amo mucho la Gimnasia Aerobia, más todas me gustan.

PREGUNTA 6:Esta plantea, Qué es lo que más te disgusta de la carrera? En algunos casos hemos incluido los números de los sujetos que exponen criterios muy significativos.

- Es una respuesta muy generalizada el criterio de la falta de estructuras para las prácticas, esencialmente las asignaturas del ejercicio de la profesión.
- S6 Falta de interés por parte de los gobernantes.
- S7 La falta de campos y aulas para prácticas y los seminarios constantes de varias disciplinas y los trabajos en grupos.
- S14 la poca divulgación que tiene la carrera por los órganos sociales y también por la poca atención del Gobierno Provincial.
- La desorganización de los locales de las asignaturas prácticas. Ausencia de gimnasio.
- S16 Las opiniones que la gente de afuera tienen sobre los que practican esta carrera.
- S26 No me gusta la forma de como el gobierno mira nuestro curso, hacen poco porque nosotros nos convirtamos en cuadros calificados en nuestra área.
- S28 Algún separatismo entre colegas y la falta de respeto en el grupo.

PREGUNTA 8. Ud. Hubiera querido estudiar otra carrera universitaria en vez de la actual?

Si, No y No se

Esta pregunta aunque es cerrada, sin embargo por su importancia la incluimos en el análisis.

- S7,9, 13, 29 y 33 No se
- S16, 19, 20 y 23 Si

Nota:

Algunos estudiantes, afortunadamente pocos, dejaron en blanco las preguntas 5 y 6, lo cual nos llama la atención.

Conclusiones

Los resultados de la investigación, evidencian una alta satisfacción y motivación de los estudiantes por el proceso docente que tiene lugar en el ISCED de Huila, fundamentalmente en relación a su función social y profesional aunque también se identifican insatisfacciones que tienen que ver con la falta de garantía aún del mercado laboral, el no reconocimiento de la prioridad de la carrera.

Recomendaciones

Que este tipo de investigación se engarce con una investigación a más largo plazo a manera de investigación transversal con otras cohortes de estudiantes y que se valore la posibilidad entonces de emprender un estudio de tipo cuasi-experimental.

Bibliografía

Campistrous, L. y C. Rizo (2006). Indicadores e investigación educativa. En: Metodología de la investigación educacional. Desafíos y polémicas actuales. Colectivo de autores (eds.), Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Médicas.

Folgueira, R. S. y M. Mesa (2006) Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. La Habana: Deportes

López, A. y González Maura V, (2001)Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo de 2001 *ISCF "Manuel Fajardo" **CEPES. Universidad de la Habana.

López, A y González Maura, V. (2002) La técnica de ladov. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de educación física. Revista Digital Lecturas Nº 47. www.efdeportes.com

López, A. (2008) Estudio realizado en el diagnóstico previo a la introducción del Plan de Estudios “D” a los estudiantes del ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.

López, A. e Ilisástigui, M. (2012) Estudio del clima docente educativo. Un aspecto clave en la mejora de la calidad dela formación profesional. Revista Iberoamericana de Educación. ISSN: 1861-5653. No. 58/4-15/04/12

Mesa, M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.

Tejeda Navarrete, J. (2009) Clima de aula: enfoque y concepción. Revista Digital Conexión Educativa, Julio, Perú.

Vázquez, M. (2014) Estudio del clima docente universitario en estudiantes de la UDS de Venezuela 2012. Revista REID 2014.

Zabalza,M.A.(2003).Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional. NARCEA, España.

AFIDE 2019

Título: La Atención a las diferencias individuales de los alumnos en las clases de Educación Física.

Autor: Ismael Rodríguez Bermúdez. Municipio: Manicaragua. Teléfono: 42493194

País: Cuba

RESUMEN

Este trabajo se desarrolló por la necesidad de atender las dificultades manifestadas en los profesores de Educación Física de la enseñanza media superior del municipio Manicaragua durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en cuanto a la atención diferenciada, que atentan contra la calidad de las clases, resultados deportivos y preparación del escolar para la vida. El objetivo está referido a proponer indicadores que permitieran medir el desempeño profesional docente metodológico de estos profesores. El proceder de la investigación permitió caracterizar los 26 profesores tomados como muestra, expresando los rasgos que distinguen su eficiencia, determinando sus potencialidades y deficiencias. Durante el proceso investigativo se utilizaron métodos empíricos: análisis de documentos; la observación a clases; la entrevista a Metodólogos y profesores de Educación Física que permitieron corroborar la existencia real del problema, así como la valoración de su pertinencia, lo que reveló una transformación positiva en la práctica pedagógica. Los resultados ofrecen una respuesta concreta y aplicable para el perfeccionamiento docente-metodológico del profesor de Educación Física, el cual constituye un importante material de orientación y conducir hacia un proceso formativo, con una visión contemporánea, ofreciendo recursos metodológicos para el control de la calidad de las clases de Educación Física.

SUMMARY

This work was developed by the necessity of assisting the difficulties manifested in the professors of Physical Education of the superior secondary education of the municipality Manicaragua during the development of the teaching-learning process as for the differentiated attention that you/they attempt against the quality of the classes, sport results and the scholar's preparation for the life. The objective is

referred to propose indicators that allowed to measure the methodological educational professional acting of these professors. Coming from the investigation allowed to characterize the 26 professors taken as sample, expressing the features that distinguish their efficiency, determining their potentialities and deficiencies. During the investigative process empiric methods were used: analysis of documents; the observation to classes; the interview to Methodologies and professors of Physical Education that allowed to corroborate the real existence of the problem, as well as the valuation of their relevancy, what revealed a positive transformation in the pedagogic practice. The results offer a concrete and applicable answer for the professors of Physical Education educational-methodological

PALABRAS CLAVES. Educación Física, Diferencias Individuales, Capacidades, Habilidades.

INTRODUCCIÓN

El desempeño profesional docente metodológico del profesor de Educación Física en el proceso pedagógico se ha hecho más evidente en la actualidad. El grado de exigencia para lograr una labor educativa y formativa con calidad requiere altas metas de preparación.

(Añorga, 2013) destaca, en el Modelo Ideal del Profesor, las principales cualidades para el desempeño de su rol como conductor de un proceso de enseñanza-aprendizaje enmarcado en el subsistema educativo de Educación, entre ellas se señalan: “dominio teórico profundo, claridad ideológica, actualización en el contenido con dominio de los métodos de la ciencia en general y de la rama del conocimiento que desarrolla; ser un ejemplo vivo de autosuperación y autopreparación, no sólo en el contenido que explica sino también, en su cultura en sentido general, ser creativo, organizado y flexible; desarrollar la motivación de los participantes; elevar la autoestima y la confianza de sus alumnos; y dominar el método científico y su aplicación al objeto”.

La Educación Física es una de las asignaturas que reciben los alumnos desde que se inician en su andar educacional y se continúa hasta el segundo año de los estudios

universitarios. En nuestro país su misión social está dirigida a la formación integral de la personalidad.

El ingreso al nivel medio superior ocurre en un momento crucial de la vida del estudiante, es el período de tránsito de la adolescencia hacia la juventud.

Todos sabemos que los límites entre los períodos evolutivos no son absolutos y están sujetos a variaciones de carácter individual, de manera que el profesor puede encontrar en un mismo grupo escolar, estudiantes que ya manifiestan rasgos propios de la juventud, mientras que otros mantienen todavía un comportamiento típico del adolescente.

Esta diversidad de rasgos se observa con más frecuencia en los grupos de décimo grado y primer año de la ETP, pues en los alumnos de años posteriores comienzan a revelarse mayoritariamente las características de la edad juvenil. Es por esta razón, que se centra la atención en algunas características de la etapa juvenil, cuyo conocimiento resulta de gran importancia para los profesores de este nivel.

Muchos consideran el inicio de la juventud como el segundo nacimiento del hombre; entre otras cosas, ello se debe a que en esta época se alcanza la madurez relativa de ciertas formaciones y algunas características psicológicas de la personalidad.

En lo que respecta al desarrollo físico, es necesario señalar que, en la juventud, el crecimiento longitudinal del cuerpo es más lento que en la adolescencia; aunque comúnmente entre los 16 y 18 años ya los jóvenes han alcanzado una estatura muy próxima a la definitiva.

Los estudiantes del nivel medio superior están potencialmente capacitados para realizar tareas que requieren una alta dosis de trabajo físico y mental de razonamiento, iniciativa, independencia cognoscitiva y creatividad. Estas posibilidades se manifiestan en la actividad de aprendizaje como en las diversas situaciones que surgen en la vida cotidiana del joven. Resulta necesario precisar que el desarrollo de las posibilidades de los jóvenes no ocurre de forma espontánea y automática, sino siempre bajo el efecto de la educación y la enseñanza recibida, tanto en la escuela como fuera de ella.

Resulta importante el lugar que se le otorga al alumno en la enseñanza. Debe tenerse presente que, por su grado de desarrollo, los alumnos de preuniversitario pueden participar de forma mucho más activa y consciente en este proceso, lo que incluye la

realización más cabal de las funciones de autoaprendizaje y autoeducación. Cuando esto no se toma en consideración para dirigir el proceso de enseñanza, el papel del estudiante se reduce a asimilar pasivamente, el estudio pierde todo interés para el joven y se convierte en una tarea no grata para él. Gozan de particular respeto aquellas materias en que los profesores demandan esfuerzos mentales, imaginación, inventiva y crean condiciones para que el alumno participe de modo activo.Las características de los jóvenes deben ser tomadas en consideración por el profesor en todo momento. A veces, nos olvidamos de estas peculiaridades necesarias para enfrentar con éxito las exigencias del proceso enseñanza aprendizaje. La función de los educadores es exitosa sobre todo cuando poseen un profundo conocimiento de sus alumnos.

DESARROLLO

El modelo integral de la clase de educación física tiene como premisa fundamental, conceder una gran importancia a la actividad del alumno, como sujeto, para que se formen y desarrollen todas sus potencialidades, bajo la acertada orientación del profesor, en un proceso bilateral que tiene lugar en un medio colectivo.

El grupo-clase como forma de organización del proceso de aprendizaje reúne innumerables ventajas sobre la forma de organización individual de dicho proceso. Entre las más significativas se puede señalar el garantizar la interacción profesor-alumno y alumno-alumno lo que constituye un elemento de socialización y comunicación esencial, ser más económica, abarcar un número mayor de alumnos y lograr la formación de sentimientos y hábitos de trabajo colectivo. Sin embargo, hay que observar que los alumnos son diferentes, que no todos tienen el mismo ritmo de aprendizaje, ni de desarrollo físico.

Por ello un enfoque integral físico educativo de la clase evidencia como otro de sus rasgos esenciales el dar atención máxima a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo, lo que implica una personalización del proceso enseñanza aprendizaje.

En esta definición del enfoque de la clase se pone de manifiesto el principio pedagógico de la universalización de la enseñanza que exige que todos y cada uno de los alumnos reciban en general una formación acorde con los objetivos de la sociedad y en correspondencia con sus posibilidades y condiciones personales.

El proceso de enseñanza en la escuela es un proceso unitario por su carácter: todos los alumnos deben alcanzar los objetivos, deben aprender el contenido, deben ser todos entes activos en la enseñanza. Sin embargo, las diferencias individuales entre los alumnos son objetivas.

Las características individuales son el resultado de las diferencias biológicas, sociales y medio ambientales en que se desarrolla la persona.

En la clase de educación física las diferencias individuales se destacan especialmente por la talla, en el peso corporal, en la fuerza muscular, en el ritmo de aprendizaje motor, entre otros, que se manifiestan claramente y que son por lo regular reconocibles a simple vista mediante la observación sistemática.

Las diferencias individuales son las que provocan que cuando observamos clases que han tenido igual forma de enseñanza y aprendizaje para todos los alumnos (clase tradicional o masiva) se aprecie fácilmente las diferencias que existen en los resultados que estos obtienen.

De ahí que la clase debe sustentarse en otro principio que es el de la integralidad y diferenciación de la enseñanza; piedra angular de la configuración objetiva del proceso docente - educativo.

Dicha integralidad ésta basada en la unidad del sistema educacional, de los objetivos, de los contenidos de instrucción y educación general, así como de la concepción fundamental de la organización didáctico-metodológica.

Por otra parte, la diferenciación constituye un aspecto metodológico de la clase planteada integralmente para todos; sobre la base del diagnóstico permanente del proceso de aprendizaje y de los resultados que se van obteniendo se crean condiciones y se establecen procedimientos y tareas diferenciadas para atender las particularidades personales manifiestas en el grupo-clase.

Los retos actuales de lograr una mayor eficiencia en el aprendizaje de los escolares, convierten al diagnóstico en un elemento clave para diseñar las estrategias a seguir en función de los objetivos propuestos, se impone la necesidad de un diagnóstico escolar con enfoque psicopedagógico y que se considere como principio pedagógico, premisa imprescindible, procedimiento científico en función de la labor educativa del desarrollo de todos los alumnos.

Los profesores de Educación Física no pueden intervenir sin diagnosticar como un factor importante para desarrollar una labor formativa como tarea esencial no puede realizarla de un modo adecuado y efectivo sin un diagnóstico del desarrollo de la personalidad de los estudiantes. Este tiene necesidad de conocer de modo exhaustivo a sus alumnos para orientar adecuadamente todas las actividades e influencias educativas dirigidas a potenciar su aprendizaje y formación integral de manera diferenciada y personalizada.

En educación física se entiende por diferenciación, en primera instancia, a la diferenciación de las exigencias, es decir, particularizar las normas y requerimientos valederos para la mayoría; en segundo término, a la flexibilidad didáctica, es decir, la adecuación de los procedimientos metodológicos y organizativos (trabajo en subgrupos

por rendimiento), por una parte, y al ritmo de desarrollo del grupo, a las condiciones reales de cada etapa, a las diferencias de las distintas situaciones docentes y educativas por otra, además de contemplar, las diferencias individuales que se ponen de manifiesto durante el proceso enseñanza - aprendizaje.

La atención diferenciada de los alumnos en la clase por subgrupos, permite llevar a los más retrasados al nivel de los alumnos con rendimientos promedio, y no limitar a aquellos que dentro del grupo son los más aventajados, a los que se les asignan tareas adicionales y más complejas.

La aplicación de tareas diferenciadas sobre la base de la integralidad posibilita la aplicación siempre más intensa de la actividad de la clase, en correspondencia con las características individuales de los alumnos, lo que eleva considerablemente sus potencialidades educativas.

Dar atención máxima a cada alumno en la labor colectiva de aprendizaje es, por tanto, una necesidad objetiva para la intensificación óptima del trabajo en la clase, con lo que se propicia un mayor desarrollo en los escolares.

Los errores más frecuentes que se cometen en la diferenciación de la enseñanza son los siguientes:

- Bajo ningún conceptos debe admitirse que las tareas individuales se conviertan en un medio para discriminar distintos alumnos, muy por el contrario, las tareas deben ayudar a desarrollar la confianza de los alumnos en sus aptitudes y en las posibilidades de superar dificultades durante la apropiación de conocimientos.
- Es un error poner cierta parte de los alumnos ante problemas fáciles durante un período prolongado. El grado de dificultad de las tareas para los alumnos más débiles debe ascender continuamente, y las tareas deben contener asuntos que el alumno no domine del todo.
- Un error típico que se comete comúnmente durante el planeamiento de tareas diferenciadas, es el de dosificar las tareas solamente de acuerdo con su extensión (volumen); es decir, los alumnos débiles reciben tareas más cortas mientras los más aventajados reciben tareas más largas. La diferencia de extensión en las tareas por sí sola, no aporta solución alguna. Es necesario tener presente esta realidad. La accesibilidad de las tareas, en coincidencia con las capacidades de los alumnos, está

dada no sólo por la extensión, sino también por el grado de dificultad e intensidad de las acciones.

La evaluación es un componente esencial del proceso enseñanza aprendizaje mediante la cual el profesor comprueba el aprovechamiento obtenido por sus alumnos y cuyos resultados le sirven, al mismo tiempo para analizar y valorar su propio trabajo, es decir, que la evaluación que ejerce sobre sus alumnos es la base para autoevaluar su propia labor docente.

Mediante la evaluación se comprueba el resultado de las clases sobre la base de las exigencias planteadas en la programación docente y se determina la eficiencia y eficacia del trabajo docente-educativo. Ella revela la calidad de los conocimientos, habilidades, hábitos adquiridos por los alumnos, así como el nivel educativo (actitudes, valores) que han alcanzado en el proceso de enseñanza.

Dada la característica eminentemente práctica de la clase de Educación Física el profesor puede conocer a cada momento, cómo se desarrollan las habilidades motrices básicas y deportivas, cómo se fijan los hábitos y conocimientos teóricos que de manera objetiva se manifiestan en la actividad físico-deportiva. La observación participante en la labor diaria constituye una vía de evaluación operativa muy efectiva ya que se ha de diagnosticar constantemente el trabajo del alumno en la clase para derivar, en los casos necesarios, las medidas que den solución a las dificultades que se presenten.

Tan pronto como surgen dificultades en el aprendizaje de los alumnos, el profesor tiene que analizar las causas que las originan y hacer las correcciones necesarias en el tratamiento metodológico del contenido, y en el caso de que no sea un fenómeno generalizado, atender las particularidades personales que se manifestan en el grupo-clase.

Ejercicios diferenciados para el trabajo con las habilidades deportivas.

¿Cómo atender las diferencias individuales?

- Determinar las causas de las deficiencias en el aprendizaje de sus estudiantes.
- Planificar para las clases subsiguientes, actividades de carácter diferenciado para dar mayor atención a éstos, de manera de llevarlos al nivel de desarrollo del grupo.
- Eliminar las lagunas del conocimiento, las capacidades, las habilidades y los hábitos.

- Considerar las posibilidades desiguales de los alumnos durante la determinación del volumen y la naturaleza de las tareas correspondientes a la clase.
- Coordinar un sistema suplementario de tareas y problemas para los alumnos que muestran mucho interés en la asignatura o tienen dificultades en el aprendizaje.
- Asignar trabajos adicionales a los alumnos en forma de tareas para la casa.

Estas deben tener las características siguientes:

1. Corresponderse con la actividad que desarrolla en la clase.

2. Estar acorde con las posibilidades de los alumnos para que puedan realizar éstas con éxito de manera independiente.

3. Estar acompañadas de instrucciones precisas, que pueden ser de las siguientes formas:

- Una demostración práctica.
- Explicar la tarea mediante ejemplos.
- Explicar los requerimientos en cuanto al trabajo.
- Dar el método de realización de la tarea.

Ejercicios diferenciados para el trabajo con las habilidades deportivas.

Ejemplo: Atletismo - Salto Alto (técnica tijera).

Alumnos Aventajados:

- Competencias de rendimientos (vencimientos de altura).

Alumnos Promedios:

- Ejercitación de la técnica en su conjunto.

Alumnos Rezagados:

- Ejercitación y Corrección de las fases de la técnica.

Ejemplo: Atletismo–Carrera de Resistencia.

Trabajo Continuo: 13 minutos

Alumnos Aventajados:

- Alumnos que vencen el tiempo pero con un mayor recorrido

Alumnos Promedios:

- Alumnos que vencen el tiempo pero con un recorrido menor

Alumnos Rezagados:

- Alumnos que vencen el tiempo con carrera y marcha.

Ejemplo: Desarrollo de la fuerza.

Actividad: (Gimnasia Básica).

Datos: Edad: 16 años Sexo: Masculino.

Planchas: X = 13

Abdominales: X = 15 (grupo – clase)

Cuclillas: X = 26

Actividades:

	(Alumnos más fuertes)	(Alumnos con fuerza)	(Alumnos menos fuertes)
Planchas:	15/2	11/2	8/2
Abdominales:	17/2	13/2	11/2
Cuclillas:	30/2	24/2	20/2

CONCLUSIONES

- El profesor tiene que estar consciente de la alta responsabilidad que tiene de lograr que todos los alumnos adquieran los conocimientos, desarrollen las capacidades, habilidades y los hábitos, y se eduquen de manera integral.
- Las tareas diferenciadas presupone una etapa de tránsito que va, de las formas más generales de diferenciación hasta las más particulares; de una técnica tradicional de enseñanza a una técnica contemporánea, que está en dependencia de la experiencia que cada profesor vaya adquiriendo en la práctica de su profesión, y de la profundización que haga de las bases teóricas que sustentan estos principios.

BIBLIOGRAFÍA

1. http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/2-31/153
2. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/577
3. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6044439

4. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174028
5. http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78162
6. http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/27-6

AFIDE 2019

Título: Metodología de orientación para los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.

Autores: MsC. Caridad Martínez Blanco

MsC. Vilma Beatón Lovaina

Organismo: INDER

Centro: Escuela de Profesores de Educación Física "Manuel Fajardo Rivero"

País: Cuba

RESUMEN

La presente investigación aborda una temática de importancia y actualidad para el proceso formativo, tiene como propósito el perfeccionamiento de la gestión didáctica del claustro de docentes de la Escuela de Profesores de Educación Física en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes. En el trabajo se abordan los elementos teóricos relacionados con el diagnóstico del estado actual de la gestión didáctica docente en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes, todo ello a partir del empleo de métodos y técnicas de investigación como: la observación, entrevista grupal e individual, cuestionario, composición, talleres de sensibilización y socialización, tormenta de ideas, la rueda libre, votación ponderada, la matriz de valoración de criterio y el diagrama de Ishikawa. Se presenta la metodología que contiene los elementos esenciales para el desarrollo de la motivación profesional pedagógica, la cual tiene como intención fundamental contribuir a la eficiencia, eficacia y calidad de los procesos.

Palabras claves: motivación, orientación profesional.

SUMMARY

The present investigation approaches a thematic of importance and present time for the formative process, he/she has as purpose the improvement of the didactic administration of the cloister of educational of the School of Professors of Physical Education in function of the development of the pedagogic professional motivation of the students. In the work the theoretical elements related with the diagnosis of

the current state of the educational didactic administration are approached in function of the development of the pedagogic professional motivation of the students, everything it starting from the employment of methods and technical of investigation like: the observation, interviews grupal and singular, questionnaire, composition, shops of sensitization and socialization, storm of ideas, the free wheel, pondered voting, the womb of approach valuation and the diagram of Ishikawa. The methodology is presented that contains the essential elements for the development of the pedagogic professional motivation, which has as fundamental intention to contribute to the efficiency, effectiveness and quality of the processes.
Key words: motivation, professional orientation.

INTRODUCCIÓN

El mundo de hoy, en su dinámica y complejidad creciente, demanda un desarrollo acelerado en el ámbito educacional. Este fenómeno plantea a los sistemas educacionales grandes retos, lo que constituye un desafío para las instituciones escolares. En virtud de lo antes expuesto la dirección educacional, científicamente proyectada, juega un papel determinante para enfrentar con mayor éxito dicho reto teniendo en cuenta que la sociedad actual le exige la formación integral del hombre con orientaciones valorativas que se correspondan con el sistema de valores e ideales de la Revolución Cubana, expresado en su forma de sentir, pensar y actuar, o sea preparar al hombre para la vida.

La escuela es la vía que una sociedad dada necesita para crecer y responder a los desafíos que le impone el mundo. Los centros docentes deben funcionar como organismos de innovación para asegurar el futuro; en este caso la Educación Media Superior cubana se ha preocupado por la formación de un estudiante que sea capaz de realizar una elección profesional consciente y creadora, mediante el desarrollo de conocimientos, habilidades, capacidades y destrezas; así como de sus motivaciones intereses, aspiraciones, tendencias orientadoras e intenciones profesionales posibilitando su incorporación plena a su esfera laboral para asumir los retos que el desarrollo social espera de él.

En el logro de lo anterior se hace necesario concebir y realizar un proceso docente-educativo de excelencia, donde se eleve la calidad de los estudiantes, redundando

esto en la educación profesional de la personalidad del estudiante, lo que implica el desarrollo de un sistema integral de influencias y acciones educativas dirigidas a su motivación como futuro egresado de la profesión. Esto es posible si el proceso docente educativo es concebido con un enfoque personológico y desarrollador, es decir, centrado en el estudiante como sujeto de su formación y actuación profesional.

La orientación profesional, por tanto, debe concebirse como parte indisoluble del desarrollo del proceso docente educativo de preparación del estudiante. Los intereses profesionales surgen en el trayecto de la enseñanza media superior, pero el desarrollo de los mismos no culmina hasta mucho tiempo después, es por ello, que a partir del comienzo de sus estudios, están dadas las condiciones para lograr mayor nivel de desarrollo de los intereses profesionales, pues junto a la adquisición de información sobre su vida profesional, se involucran en la misma a través de la actividad académica, deportiva e investigativa. Sin embargo, no existe en el centro un trabajo debidamente estructurado con acciones concretas que guíe el accionar de los docentes en esta dirección en función de lograr altos niveles de desarrollo de la motivación profesional pedagógica hacia el Técnico Medio en profesores de Educación Física.

A pesar de los esfuerzos realizados, la institución ha adolecido de un sistema de influencias coherentes, sistémico y personológico que, atendiendo a las particularidades de los diferentes grados de estudio, favorezca grupal e individualmente en los estudiantes el desarrollo de intereses profesionales que alcancen su plenitud con la aparición de tendencias orientadoras e intenciones profesionales que maticen su actuación profesional.

Partiendo de lo anterior se determina como ***problema científico*** ¿Cómo contribuir a la preparación de los profesores desde la gestión didáctica docente para influir en la orientación profesional pedagógica?

Se persigue como ***objetivo*** **general**: Elaborar una metodología de orientación para los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.

Lo que lleva precisar como **objetivos específicos:**

1. Diagnosticar el estado actual de la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.
2. Elaborar una metodología de orientación para la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.
3. Evaluar la factibilidad de la metodología de orientación para la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.

Nivel Teórico: ***Análisis y síntesis*:** ***Sistémico-estructural*** **funcional:** **Nivel Empírico:** ***Observación*.**	***Técnicas*:** ***Entrevista*.** ***Cuestionario*.** ***Composición*:** ***Talleres de sensibilización y socialización.*** ***La tormenta de ideas*.** **La rueda libre** ***La votación ponderada*** ***La matriz de valoración de criterios***	***El diagrama de Ishikawa*** *(causa y efecto) para determinar en el problema principal las causas que lo originan, además de valorar los pocos vitales y los muchos triviales para darle solución a la problemática*

Desarrollo

Metodología de orientación para la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes. Para la solución del problema se partió de los componentes claves que cada una de las organizaciones involucradas debe tener en su funcionamiento. Como resultado de esto se propone la elaboración de una metodología de orientación para la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.

Esta propuesta responde a las necesidades de la innovación organizacional ya que agrupa acciones permitiendo un comportamiento adaptativo al entorno de la EPEF. Proporciona beneficios anticipados al proceso docente educativo para aumentar la calidad en las clases, así como la satisfacción de los docentes en las condiciones existentes de trabajo.

Estructura de la Metodología

Objetivo general de la metodología: establecer la lógica organizativa y funcional de la gestión didáctica - docente del proceso de orientación profesional pedagógica de la Escuela de Profesores de Educación Física “Manuel Fajardo Rivero”.

Objetivos particulares:

1- Capacitar a los profesores en la gestión didáctica docente del proceso de orientación profesional pedagógica en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.

2- Mejorar la calidad en el aprendizaje profesional para el desarrollo de habilidades que potencien la esfera pedagógica de la profesión.

Indicadores de la metodología.

La metodología cuenta con cuatro indicadores fundamentales que permiten al orientador (profesor) valorar el curso del establecimiento de la misma y replantear aquellas cuestiones que lo requieran.

Estos indicadores son:

•Pertenencia hacia la profesión pedagógica

•Capacidad para personalizar las integraciones profesionales

•Capacidad para elaboración de proyectos profesionales que incluyan el perfil pedagógico.

SECUENCIACIÓN METODOLÓGICA

Fase 1- Diagnóstico de motivación profesional.

Fase 2- Organización de las condiciones.

Fase 3- Facilitación de la Motivación Profesional Pedagógica

Fase 4 – Evaluación.

Fase 1- Diagnóstico de motivación profesional.

Objetivo: Determinación de las principales necesidades, intereses e inclinaciones de los estudiantes con respecto a la profesión.

Indicadores para el diagnóstico:

- Conocimiento de la profesión.
- Satisfacción emocional por la profesión.
- Originalidad en la elaboración de ideas profesionales.

TÉCNICAS.

- Cuestionarios.
- Técnica de los diez deseos.
- Composiciones.
- Entrevista grupal.

Fase 2- Organización de las condiciones.

Objetivo: Modelación de un proceso de ayuda que promueva la potenciación de una motivación positiva hacia la profesión a través de los procesos instructivos, educativos y orientador.

- Discusión del diagnóstico de motivación en el colectivo del grado (un primer momento).

  En esta fase metodológica tiene lugar la organización, planificación y diseño de la estrategia del colectivo de grado la cual debe privilegiar en todo momento la realización de un sistema de actividades que tiendan a favorecer la motivación profesional de los estudiantes. Aquí se determina el tiempo, espacio, la forma, organización y disposición de los recursos y los actores del proceso en su diferente responsabilidad.

  Se desarrolla una tarea esencial la discusión del diagnóstico de motivación profesional en el colectivo de grado; es un paso necesario que permite a cada uno de los profesores del grado tomar conciencia de las potencialidades e insuficiencias del grupo de estudiantes en sentido general (el grado) y de cada grupo en particular (la brigada) al punto de poder conocer también las cosas más relevantes en términos de motivación profesional positiva o negativa.

  Técnicas que se pueden utilizar:

- Diálogo (lluvia de ideas)

- Revisión de documentos.
- Diagnósticos.

Esto es para preparar el proceso de orientación.

Fase 3- Facilitación de la Motivación Profesional Pedagógica.

Objetivo: Establecimiento de un sistema de influencias educativas que perfilen un proceso de ayuda encaminado a potenciar en los estudiantes el compromiso profesional pedagógico.

Esta fase tiene lugar a través de dos pasos metodológicos:

- **Concientización profesional.**
- **Sistematización docente y extradocente de acciones de orientación profesional.**

Concientización profesional al estudiante:

El propósito fundamental de este paso es sensibilizar a los estudiantes con el contenido, la importancia y el perfil de la profesión seleccionada por ellos, de manera que se vayan señalando las bases para la toma de conciencia con respecto a la necesidad de contraer compromisos personales en relación con la profesión.

En este paso se sugiere proceder a partir de momentos:

Primero: Problematización de la motivación profesional pedagógica en los estudiantes: Para ello se recomienda al estudiante que investigue a partir de la práctica deportiva, el conocimiento que poseen acerca de la profesión pedagógica, como elemento indispensable para la desempeñarse en la carrera que aspiran.

Segundo: Realización de talleres para la orientación de la motivación profesional pedagógica: En estos talleres se propicia un encuentro que permita el debate, discusiones entre los estudiantes acerca del conocimiento que poseen relacionado con la motivación profesional pedagógica y la profesión de profesores de Educación Física

Taller No.1.

Título: “Mirando al futuro”

Tema: ¿Qué es la Educación Física?

Temática: El profesor de Educación Física, un profesional de la Pedagogía.

Objetivo: Identificar la Educación Física como profesión eminentemente pedagógica.

Sistematización docente y extra docente de la Orientación Profesional.

Este segundo paso de sistematización docente de la orientación profesional cristaliza en la clase, la cual es considerada por nosotros como el espacio fundamental de orientación profesional pedagógica.

Fase 4 – Evaluación.

Objetivo: Valorar la funcionalidad y adecuación de las fases de la metodología y de los resultados que se van alcanzando y su puesta en práctica.

En esta fase se valora la calidad del proceso de orientación profesional y de los intereses y motivaciones que ésta ha suscitado con respecto a la profesión, se valoran las ventajas y desventajas de las técnicas, métodos y procedimientos utilizados para suscitar la motivación profesional, así como el funcionamiento del colectivo de grado y del profesor guía, la medida en que han sido capaces de integrarse y cooperar en el proceso de formación profesional.

Esta evaluación no es puntual sino que tiene un carácter procesal, lo que implica su carácter sistemático y constante, que hace que la misma se inicie desde el primer momento en la primera fase, permitiendo reajustar, reelaborar estas acciones si fueran necesarias.

Para realizar la evaluación se pueden utilizar los siguientes indicadores:

- Participación de los educandos, el colectivo pedagógico, profesor guía y otros miembros del consejo de dirección.
- La cooperación.
- Sentido de pertenencia e identidad profesional.
- Comunicación desarrolladora.
- La coherencia entre las actitudes, los sentimientos y las habilidades profesionales.

Sugerimos, para evaluar las siguientes técnicas:

- Entrevista grupal con registro.
- Observación participante.
- Entrevista individual.
- La composición

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado proponemos un plan de actividades para implementar la metodología que contiene las siguientes acciones: planificación, organización, ejecución y control.

Actividades	Responsable	Participa	Fecha de Cumplimiento
Acciones de Planificación			
1. Rediseño del Plan Metodológico, incorporando un ciclo dirigido a la orientación profesional pedagógica.	Subdirectora Docente	Jefes de Departamentos	Agosto 2017
2. Incluir en el control a clases, aspectos que connoten la orientación profesional pedagógica.	Subdirectora Docente	Jefes de Departamentos	Agosto 017
3. Aprobación del Plan Metodológico rediseñado por el Consejo de Dirección.	Subdirectora Docente	Consejo de Dirección de la EPEF.	Septiembre 2017
Acciones de Organización			
4. Incluir en los Planes Metodológicos Departamentales, el contenido relacionado con la orientación profesional pedagógica.	Subdirectora Docente	Jefes de Departamentos	Septiembre 2017
5. Incluir en los órganos técnicos de dirección, el contenido relacionado con la orientación profesional pedagógica.	*Directora Subdirectora*	Jefes de Departamentos y profesores	Septiembre 2017
de Ejecución			
6. Implementar cursos de postgrados cortos exponiendo a los docentes el contenido de la metodología de orientación pedagógica.	ora Docente (Facilitadora de Superación)	o	
7. Desplegar vías de cómo trabajar la orientación profesional pedagógica.	ora Docente	o-	/17

8. Connotar desde situaciones problémicas en las clases, la orientación profesional sobre las diferentes esferas de actuación de la profesión.	epartamento		
de Control			
r evaluación de impacto de las acciones de forma trimestral.	ora Docente	Jefes de Departamentos	e
tuar visitas a clases en las diferentes asignaturas del plan de estudio.	ora	Subdirectora docente Jefes Departamentos	3
Científico dónde se expongan las mejores experiencias al trabajo de orientación profesional pedagógica.	ora Docente		018

Indicador	**Eficiencia**	**Eficacia**	**Antes**	**Después (Meta)**
Pertenencia hacia la profesión pedagógica.	X		Insuficiente sentido de pertenencia por parte de los estudiantes y docentes hacia el trabajo de orientación profesional pedagógica.	-Elevado nivel de satisfacción hacia el trabajo de orientación profesional pedagógica en los docentes. -Alto nivel de motivación por la profesión pedagógica en los estudiantes.
Capacidad para		X	Limitada integración	Mayor integración de

personalizar las integraciones profesionales			de las actividades académicas, laborales, deportivas e investigativas hacia la profesión pedagógica.	las actividades académicas, laborales, deportivas e investigativas hacia la profesión pedagógica.
Capacidad para elaboración de proyectos profesionales que incluyan el perfil pedagógico.		X	Carencias de proyectos, estrategias, metodologías en el trabajo de orientación profesional pedagógica.	Existencia de una metodología de orientación profesional pedagógica para el desarrollo de los intereses profesionales.

Análisis de los indicadores de eficiencia y eficacia.

Dentro de los elementos a tener en cuenta para el desarrollo de esta propuesta están los siguientes:

- **Eficiencia:** demanda del uso racional de los recursos materiales, humanos y financieros con que se cuentan.
- **Eficacia:** se mide por su funcionalidad, el logro del cambio y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Es importante el uso de técnicas.

Matriz de indicadores de eficiencia y eficacia.

Valoración económica y aporte social.

La elaboración de esta metodología no presento ningún costo significativo, cada hoja costo 1 peso moneda nacional. Los profesores quedaron complacidos con el empleo de esta metodología, ya que los estudiantes elevaron su motivación profesional pedagógica y el estado de satisfacción por la misma, así como mayor

integración de las actividades académicas laborales, deportivas e investigativas hacia la profesión pedagógica.

Conclusiones

1- El diagnóstico permitió verificar que en el proceso de orientación profesional pedagógica de los estudiantes de la EPEF, se manifiestan insuficiencias en la perspectiva cognitiva, afectiva y funcional, connotando el bajo nivel de satisfacción personal respecto al perfil pedagógico del profesor de Educación Física.

2- La metodología que se presenta permite implementar un sistema de acciones mediante cuatro fases interrelacionadas, cuyos objetivos particulares se articulan coherentemente para promover actitudes profesionales adecuadas en los estudiantes en relación con su futura profesión.

3- La aplicación práctica de la metodología de orientación para la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes resulta necesaria para el perfeccionamiento del proceso docente educativo, pues proporciona un mejor funcionamiento a partir de elevar la eficiencia, eficacia y calidad de los procesos.

RECOMENDACIONES.

- Generalizar la metodología de orientación para la gestión didáctica docente de los profesores de la EPEF en función del desarrollo de la motivación profesional pedagógica de los estudiantes.

-Realizar evaluaciones trimestrales al cumplimiento de la metodología de orientación para el desarrollo de la motivación profesional pedagógica.

Bibliografía

1. Aguiar, S, Xenia y col. (2007). “La formación pedagógica continua de los profesores universitarios en el mundo contemporáneo de hoy”. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo Rivero” y Universidad “Martha Abreu”. Villa Clara. Disponible en: http://www.fed.uclv.edu.cu/nueva.htm. (Consultado el 15 de abril de 2008).

2. Álvarez de Zayas, C. (1996 Bermúdez, R. y col. (2002). Dinámica de Grupo en Educación: su facilitación. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

3. Chirino Ramos. V. (2001) La investigación en el desempeño profesional pedagógico. La Habana, Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.

4. Del Pino Calderón, J. L. (1992). El Servicio de Orientación y Desarrollo: una contribución al desarrollo personal y profesional del estudiante. Artículo mimeografiado. Universidad Pedagógica “Enrique José Varona”.

5. _____ (2000). Motivación y Orientación profesional en el ámbito educativo. Artículo mimeografiado. IPLAC. La Habana.

6. _____ (2002). La Orientación Profesional: una perspectiva desde el enfoque problematizado. Artículo mimeografiado. IPLAC. La Habana.

7. _____ (2004). Taller de Orientación Educativa. Video clases para las carreras de Licenciatura en Educación, MINED. Ciudad de La Habana.

AFIDE 2019

Título: Superación para los profesionales de la Cultura Física en relación con la práctica de Actividad Física de personas con Síndrome Prader Willi

Autores: MSc. Sady Rodríguez Pérez profesora Auxiliar∗

Dr.C Marcia Julia Salt Gómez profesora Titular∗

M. Sc Omar Venegas Echemendía∗∗

Institución: ∗Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez.

∗∗Dirección Nacional de Deportes.

País: Cuba.

RESUMEN

Las limitaciones de conocimientos que con relación a la práctica de actividad física de personas con Síndrome Prader Willi (SPW) presentan los profesionales de la Cultura Física,la inexistencia y necesidad de acciones de superación profesional en relación con la temática constituyen los motivos del estudio cuyos resultados se presentan en el presente trabajo,sustentado en el proyecto Ejercitarte. Programa de intervención comunitaria para promover estilos de vida saludables en personas Síndromes Prader Willi en Ciego de Ávila. Con el manejo de métodos teóricos y empíricos se realiza un análisis cuantitativo y cualitativo de la información obtenida. Seilustran los resultados de su puesta en práctica y las valoraciones de los usuarios demostrando su pertinencia y factibilidad.

Palabras claves:Síndromes Prader Willi,superación profesional,Cultura Física

SUMMARY

The limitations of knowledge that in relation to the practice of physical activity of people with Prader Willi Syndrome (SPW) present the professionals of the Physical Culture, the nonexistence and need of actions of professional improvement in relation to the subject constitute the reasons for the study The results are presented in the present work, based on the Ejercitarteproject. Community intervention program to promote healthy lifestyles in people Prader Willi Syndromes in Ciego de Ávila. With the management of theoretical and empirical methods, a quantitative and qualitative analysis of the information

obtained is carried out. The results of its implementation and user ratings are shown, demonstrating its relevance and feasibility.
keywords :Prader Willi Syndrome, Advanced professional,Physical Culture

Introducción

El creciente reconocimiento social del papel de la Educación Física y el Deporte en las escuelas especiales y el movimiento cultural-deportivo y de olimpiadas especiales, como vías de extensión para el trabajo en este tipo de enseñanza, hace que los profesionales que se desempeñan en este subsistema de enseñanza requieran de una atención priorizada en cuanto a superación se refiere, pues superar los logros de la Actividad Física Adaptada en Cuba, solo es posible si se cuenta con profesionales, comprometidos y competentes, fruto de la formación y superación continua de los recursos humanos de las ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Desde el triunfo de la Revolución en 1959, la educación de posgrado ha tenido una evolución ascendente y sostenida, manifestándose en un crecimiento cuantitativo de instituciones y ofertas de posgrado, en las que la calidad y contextualización a las necesidades del país son su sello distintivo.

El Ministerio de Educación Superior (MES), organizó la educación de posgrado en dos grandes subsistemas: Sistema de grados científicos y Sistema de superación profesional de posgrado, enfocados en solucionar la necesidad de alcanzar correspondencia entre la planificación del desarrollo de los cuadros y profesionales, con el desarrollo de los planes económicos y sociales del país.

El continuum del aprendizaje se manifiesta en la aplicación de dos principios que presiden la educación en Cuba, la unidad entre la instrucción y la educación y la vinculación del estudio con el trabajo.

La viabilidad y objetividad de este proceso está condicionada por aspectos teóricos y metodológicos a tener presentes para perfeccionar de manera continua los conocimientos, las habilidades básicas y especializadas que se requieren para que el profesional tenga un desempeño superior en sus funciones laborales y un crecimiento sostenible de su desarrollo cultural general.

Diferentes autores adjudican el concepto de “superación” a términos tales como: la capacitación, formación y desarrollo, no obstante, en su esencia, se refieren a aspectos análogos.

Investigadores cubanos se han acercado al estudio de la temática de la superación en el área de las ciencias de la Cultura Física destacándose en especial, la tesis doctoral de Castillejo (2004) en la que propone “la modelación de la dirección del proceso de superación de los recién graduados de Cultura Física que se desempeñan como profesores de Educación Física escolar, durante el Adiestramiento Laboral”.

En su propuesta Castillejo determina competencias para este profesional, tomando como referencias los trabajos de Hechavarria (2000), quien valora un conjunto de “Habilidades y competencias profesionales del técnico de la educación física, el entrenador deportivo y el director del equipo”, haciendo énfasis en el rol las competencias profesionales del profesor deportivo en la orientación y la construcción de la superación profesional de estos, constituyendo un referente que permiten el permanente reajuste de los planes de superación e, incluso, de redefiniciones de competencias consideradas claves para la profesión.

Al diseñar las acciones de superación de los graduados de Cultura Física se manifiestan una serie de insuficiencias entre las que se destacan, la falta de calidad y rigor de los planes de formación en la etapa de adiestramiento laboral, la no determinación adecuada de las necesidades de superación de los diferentes subsistemas del INDER, realizándose el ingreso a los estudios de posgrado en la generalidad de los casos por interés personal de los profesionales.

No se encuentran ajenos a estas problemáticas relacionadas con la superación, los profesionales que se desempeñan en la atención a personas con necesidades educativas especiales, los que requieren de una actualización constante si consideramos que en el sistema de conocimientos de la asignatura Actividad Física Adaptada en la carrera de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte se ofrecen las orientaciones metodológicas para un grupo de discapacidades y se observa muy pobremente sistematizadas las experiencias con relación a otras, en particular de manera frecuente dentro del universo de alumnos con retraso mental, se presenta la asociación de enfermedades de

diferentes etiologías que traen aparejado esta condición intelectual, pero que indistintamente expresan particularidades en las esferas cognitiva, afectiva y motriz, que constituyen factores importantes a considerar en la adecuación de la carga física y la selección de métodos y medios a emplear durante la actividad física.

Los estudios recientes de personas con retraso mental realizados en Cuba, han permitido profundizar en las causas fundamentales, considerando aspectos clínicos genéticos, psicopedagógicos y sociales, los cuales han ayudado a una mejor comprensión de los trastornos asociados a esta discapacidad.

Dentro de las causas genéticas del retraso mental se encuentra el Síndrome Prader- Willi (SPW), enfermedad no hereditaria, de baja incidencia que se debe a la pérdida parcial del total material genético en el brazo largo del cromosoma 15, de origen paterno.

El diagnóstico realizado por los integrantes del proyecto "Ejercitarte. Programa de intervención comunitaria para promover estilos de vida saludables en personas Síndromes Prader Willi en Ciego de Ávila" evidencia que existen dificultades para llevar a la práctica acciones que permitan una integración activa de los SPW a las actividades físicas sistemáticas que se desarrollan en la comunidad.

El problema de su incorporación al quehacer físico de la comunidad proviene precisamente, de que no supone solo adoptar una nueva concepción, al estar de acuerdo con él en un plano meramente intelectual, sino implica cambiar las prácticas que se llevan a cabo en las comunidades y los profesionales de la Cultura Física no poseen la preparación que les permita ejecutar estas prácticas.

La situación problemática descrita se puede concretar de la siguiente manera:

Existen insuficiencias en la superación de los profesionales de la Cultura Física en Ciego de Ávila que limitan la gestión de actividades físicas con personas Síndrome Prader Willi

Elaborar un sistema de superación para losprofesionales de la Cultura Física dirigido a gestionar la actividad física con personas Síndrome Prader Willi.

Desarrollo

La población en estudio la constituyen los 15 licenciados en Cultura Física que se encuentran vinculados al trabajo de la educación especial y a cultura física comunitaria.

Desde la complementariedad de métodos teóricos y empíricos, se adquirieron procesaron y analizaron los datos obtenidos mediante las siguientes técnicas e instrumentos aplicados: El análisis documental (Planes de estudio " D " de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, el Programa de la asignatura Actividad Física Adaptada,, encuestas realizadas a los profesionales de la Cultura Física y familiares la observación científica. Los datos obtenidos fueron triangulados con el fin de contrastarlos e interpretarlos

Para la evaluación de la propuesta, se utilizan el método de evaluación a través del criterio de usuarios, con el objetivo de apreciar su viabilidad. Para la evaluación práctica se realiza un experimento pedagógico (diseño pre-experimental).Los resultados se procesaron utilizando el paquete estadístico SPSS 11.5 para Windows

Análisis de los resultados:

Los resultados obtenidos de la triangulación entre las encuestas y la entrevista dirigida a obtener información relativa a cómo se gestiona la integración de las personas con SPW a las actividades físicas y las cuestiones que se deben perfeccionar para lograrlo de una manera eficaz, revelan las siguientes particularidades del proceso.

-No se garantiza la participación de los SPW en las actividades físicas comunitarias.

- No se ofrecen tratamientos teóricos al manejo del SPW, en los contenidos objeto de estudio de la asignatura Actividad Física Adaptada

-Existe una percepción general por parte de los técnicos familiares y directivos de la importancia de la práctica de actividades físicas para modificar el estilo de vida de los SPW.

-No existe claridad en cuanto a la determinación de roles y actores en este proceso de integración de los SPW a las actividades físicas, pues no se definen con claridad los responsables de la integración, ni quienes estarían involucrados en las actividades con un papel protagónico.

-Con relación a los aspectos claves a resolver para la integración de las personas con SPW a las actividades físicas recreativas, existe consenso en afirmar que son: la capacitación a técnicos y familiares, la bibliografía, el diagnóstico de los SPW en la comunidad y el diseño de actividades, las cuestiones que merecen prioridad para lograr este objetivo.

Descripción del sistema según sus elementos estructurales.

Marco Epistemológico.

El sistema lo constituyen un conjunto de elementos interrelacionados funcionalmente que generan una nueva cualidad integradora, para asumir superación con adecuación a las características del entorno en el cual se desarrolla, tiene como base teórica y metodológica el materialismo dialéctico e histórico considerando la práctica socio-histórica como punto de partida para el establecimiento de la relación del hombre con el mundo; reconoce el carácter contradictorio, complejo y procesal del conocimiento, por tal razón se organiza desde el diagnóstico de la situación real y se proyecta hacia un estado deseado. El vínculo deporte-sociedad en el cual se inserta esta propuesta investigativa, evidencia sus fundamentos sociales que desde el punto de vista psicológico asume los postulados de la escuela histórico-cultural de Vigotski. En la concepción pedagógica se establece la relación entre los componentes del proceso pedagógico: los personalizados y no personalizados, así como partir del principio de la unidad entre lo instructivo y lo educativo en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, se enfatizan los principios específicos para la Educación Especial, según García, M. y Col. (2005) (74,29),

Objetivo.

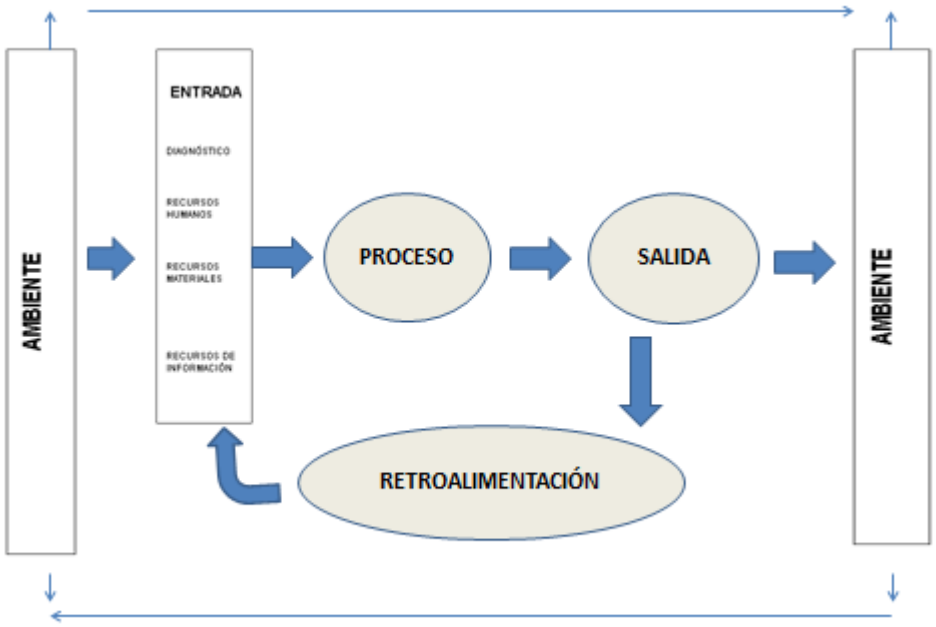
-Perfeccionar lasuperación de los profesionales de la cultura física en relación con la práctica de actividad física de personas con SindromePrader Willi

Contexto Social en el que se inserta el sistema.

El sistema propuesto forma parte del contexto de la preparación del profesional de la Cultura Física que se desempeña en la atención a personas con necesidades educativas especiales, sus particularidades deben considerarse en su evolución e influencias, a partir de las interrelaciones que se establecen entre la escuela comunitaria la familia y la comunidad, destacándose las personales, entre personas con SPW, entrenadores, familias, especialistas y

directivos de las instituciones involucradas. La contextualización se considera una respuesta funcional necesaria de las organizaciones, o sujetos, a los retos que impone el entorno.

- Representación gráfica.



Explicación

El diagnóstico realizado como parte de la entrada al sistema evidenció:

-Insuficientes conocimientos con relación a la temática en particular en relación con la etiología del síndrome, sus manifestaciones clínicas, manejo conductual, enfermedades asociadas, dosificación de la carga física de trabajo, recomendaciones nutricionales.

Proceso

En el proceso se establecen interrelaciones funcionales entre los elementos, se ejecuta en el período lectivo del curso escolar a continuación se explica cada una de las fases con sus elementos.

I.- Preparación del grupo multidisciplinario.

Acciones.

Análisis de los trabajos investigativos desarrollados por el proyecto Ejercitarte, para la determinación de las invariantes del conocimiento.

-Elaboración del programa de superación a desarrollar

-Selección de actividades desde cada especialidad que posibiliten las interrelaciones interdisciplinarias.

-Elaboración de materiales didácticos

-Realización de actividades metodológicas de integración.

2.- Talleres de sensibilización.

Taller No 1- El Síndrome Prader Willi y sus particularidades

Taller No 2- Personas con Síndrome Prader Willi en el contexto de la actividad física

Taller No 3-Familias con personas SPW

3.-Curso de superación

Gestión de la actividad física en personas con SPW

Temas:

I-Bioadaptación a la práctica de actividad física sistemática

2-Las capacidades físicas métodos y medios para su desarrollo

3-Particularidades psicopedagógicas de las personas con SPW

4-El rol de la familia en la gestión de la actividad física sistemática

4.-Acciones Prácticas:

Intervenciones comunitarias para la atención a personas con SPW y sus familias, elaboración de folletos y trípticos, visitas al CDO de la dirección provincial de educación y al centro de promoción de la salud, exposicionesfotográficas.

Salida**,** considerada también como corriente de salida, “Output” o “productos” se manifiesta a través del aporte de un mayor número de profesionales de la Cultura Física preparación que les permite asumir la gestión de la práctica de actividad física sistemática en personas con SPW.

Formas de instrumentación.

La instrumentación del sistema está fundamentada en la articulación de los parámetros que lo conformandonde se refleja la naturaleza cualitativa y las regularidades de su existencia, desarrollo y transformación.

Evaluación.

El sistema será evaluado como parte de la retroalimenrtación, según los siguientes indicadores:

1.- Aplicación de los conocimientos adquiridos a su accionar práctico en las comunidades

2.- Criterio de satisfacción emitido por los involucrados en su puesta en práctica, lo que permite una evaluación integral que forma parte de la retroalimentación de los parámetros de salida - entrada, facilitando su funcionabilidad.

Análisis de los resultados de su puesta en práctica

-Se garantiza la participación de los SPW en las actividades físicas comunitarias organizadas

- Se ofrecen trípticos folletos y conferencias para dar tratamientoteórico al manejo del SPW, en los contenidos objeto de estudio de la asignatura Actividad Física Adaptada

-Se articulan los roles y actores en este proceso de integración de los SPW a las actividades físicas

-Es aún un tema pendiente el diagnóstico de los SPW en la comunidad

- Los involucrados en la puesta en práctica del sistema lo evaluaron como muy adecuado.

Conclusiones

1-Las acciones realizadas, que conducen hacia la transformación de la superación del profesional de la Cultura Física dirigida a gestionar la actividad física con personas Síndrome Prader Willitienen como base conceptual la organización y establecimiento de un sistema, fundamentado en la aplicación de la teoría general de los sistemas (TGS).

4.-La puesta en práctica del sistema propuesto genera un efecto que garantiza un alto nivel de satisfacción de los involucrados y la inserción de las personas con SPW a las actividades físicas en el entornocomunitario.

Bibliografía

1. DrC. Hernández González Reinol, MsC Aguilar Rodríguez Edita, MsC Díaz de los Reyes Saúl, Lic. Carrillo Ceballos Hidelisa, Lic. Lorenzo León Maricel. PROGRAMA CULTURA FÍSICA TERAPEUTICA EN EL PACIENTE OBESO.

2. Cynthia H. Chuang, Diana L. Velott, and Carol S. Weisman. ExploringKnowledge and AttitudesRelatedtoPregnancy and PreconceptionHealth in WomenwithChronic Medical Conditions. MaternChildHealth J. Authormanuscript; available in PMC 2010 September 1.
3. Dale abel, sheldon e. Litwin, and garysweeney- Remodeling in ObesityPhysiol Rev. 2010 August 4.
4. Dr. Llanio Navarro Raimundo y coautores, Propedéutica Clínica y Fisiología Tomo II. 1982, Editorial Pueblo y Educación 1982.
5. Emily J. McAllister, et al. Ten PutativeContributorstotheObesityEpidemicFoodSciNutr. Authormanuscript; available in PMC 2010 September 2.
6. Gregory A. et al. TheAssociation of Mental and PhysicalHealthProblems in High-RiskAdolescents: A Longitudinal Study J AdolescHealth. 2009 October 27.
7. González Martín I C Uso y abuso de dietas de adelgazamiento Rev. Cubana de Alimentación y Nutrición. 1997; 11 (2): 123-125.
8. http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol25/sup1/suple2a.html(Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico Obesity: concept, classification and diagnosis.
9. Roca Goderich, R. y otros. (1996) Temas de Medicina Interna Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Rodríguez Alonso, C. A. (1984) Composición corporal, somatotipo y proporcionalidad. Métodos y procedimientos. Ciudad de la Habana, Instituto de Medicina Deportiva.
11. Rubalcaba Ordaz, L. y S. Canette Fernández. (1989) Ejercicio vs. Sedentarismo Cuidad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Ruiz Aguilera, A. y otros (1981) Gimnasia Básica. Cuidad de La Habana, Editorial. Pueblo y Educación.
13. Sánchez Ramírez, G y Carlos Rodríguez Alonso. (1987) Dimensiones antropométricas y controles de calidad. Cuidad de La Habana, IMD.
14. Shi-ShengZhou, Da Li, Yi-Ming Zhou, Wu-Ping Sun, and Qi-GuiLiu

15. Vitaminconsumption and theprevalence of diabetes and obesityamongthe US adults: populationbasedecologicalstudy- BMC PublicHealth. 2010; 10: 746.
16. Pi-Sunyer. The Medical Risks of Obesity. PostgradMed. Authormanuscript; available in PMC 2010 November 1. IMD

AFIDE 2019

Título: Actividades deportivas recreativas para la participación de los jóvenes de 15 – 20 años

Autores:

MSc. Emiliano Andrés Reyes Barrizonte. **E-mail**: arbarrizonte@ucf.edu.cu

Dr.C. Arays Hernández Garay. **E-mail**: ahernandez@ucf.edu.cu

Dr.C. Alejandro Valero Inerarity. **E-mail**: avalero@ucf.edu.cu

Institución: Universidad de Cienfuegos.

País: Cuba

RESUMEN

Esta investigación es el resultado de una ardua jornada investigativa, motivada por la búsqueda de elementos sobre la participación de las actividades recreativas en el Consejo Popular San Lázaro, municipio Cienfuegos, a través del accionar de un promotor de la recreación física, con el propósito de programar y desarrollar un Plan de Actividades Deportivas Recreativas para los jóvenes de 15 – 20 años. Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 29 jóvenes, de ellos 17 del sexo masculino y 12 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas y métodos investigativos como: la observación, la entrevista, la encuesta y la medición, lo que posibilitó obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas tales como: Con el resultado de este estudio se corrobora la hipótesis que: con la aplicación de un Plan de Actividades Deportivas Recreativas se incrementó la participación de los jóvenes de 15 y 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

Palabras clave: Actividades deportivas, recreación, participación

ABSTRACT

This investigation is the result of an arduous investigative day, motivated by the search of elements on the participation of the recreational activities in the Popular Council San Lázaro, municipality Cienfuegos, through working of a promoter of the physical recreation, with the purpose of to program and to develop a planning of Recreational Sport Activities for the youths of 15 - 20 years. For the realization of this investigation a sample of 29 youths was used, of them 17 of the masculine sex and 12 of the feminine sex, to which were applied technical and investigative methods as: the observation, the interview, the survey and the mensuration, what facilitated to obtain the results of this investigation, being able to arrive to such significant conclusions as: With the result of this study the hypothesis is corroborated

that: with the application of a planning of Recreational Sport Activities it was increased the participation of the youths of 15 and 20 years of the Popular Council San Lázaro.
Keywords: Sport activities, recreation, participation

INTRODUCCIÓN

La recreación es aquella actividad humana libre, placentera, ejecutada individual o colectiva, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propone en última instancia a su plenitud y felicidad.

Diversos estudios (Hernández y Gallardo 1994; Borysenko 1998; entre otros) han demostrado que la actividad física sistemática, ya sea en forma de deporte de competencia, en forma de deporte recreativo o simplemente asistiendo a un gimnasio para recibir clases de Educación Física, provoca mejoría en el estado de salud de las personas y cambia positivamente el entorno social. Mientras que Fania (2007), Pérez (2008), Garrido (2010) han hecho propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para incrementar la participación y así aprovechar mejor el tiempo libre de los niños.

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Entre los que se encuentran otros trabajos que tratan sobre la Sociología del tiempo libre y el consumo de la población de los autores García (1996) y Zamora (1998), que abordan los profundos cambios estructurales producidos en Cuba, unidos a las necesidades crecientes de información, los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural, recreativo y turístico.

Lemus (2014), para conocer las causas que impiden la participación de la población en las actividades recreativas, en el desarrollo de la investigación se aplicaron las técnicas de encuestas a 200 sujetos arrojando que las causas fundamentales que impiden una participación general de la población en las actividades recreativas que se realizan son: la falta de calidad de las actividades, la poca divulgación de las mismas y que las ofertas de las actividades recreativas no son buenas, se puede agregar que en la mayoría de los casos encuestados, las actividades recreativas que realizan con agrado en la semana son: ver la televisión, escuchar música, asistir a las fiestas y a la playa.

Muchas de estas investigaciones han tomado como referencias los aportes de Pérez desde el 1997 hasta el 2003 quien ha realizado varias investigaciones sobre el tema y ha

propuesto planes de actividades como juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas A jugar, entre otros. Sin embargo, los resultados de un diagnóstico realizado demostraron ausencia de trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en el Consejo Popular y por ello, existe la necesidad de utilizar vías novedosas para incrementar la participación de los niños mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la Cultura Física y el Deporte.

Con este trabajo se tiene la intención de dar a conocer y buscar una solución para contribuir a la participación en la práctica de las actividades recreativas en el consejo popular y la influencia que puede tener la aplicación de la misma para la especialidad de Cultura Física y la formación de profesionales de la Recreación, la Cultura Física y el Deporte.

Por lo antes expuesto y la carencia de un plan de actividades deportivas recreativas que responda a los gustos y preferencias de los jóvenes, se formula como **objetivo general** del trabajo: Diseñar el efecto de un plan de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los jóvenes de 15 y 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

DESARROLLO

La planificación de actividades físicas recreativas consiste en el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad. Según Pérez (1997) la planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad.

A partir de estos criterios se desarrolla la investigación utilizando una población de 37 Jóvenes se tomó una muestra de 29 que representa el 78,4 % de la población, de ellos 12 del sexo femenino y 17 masculino, a los cuales se le realizó un diagnóstico inicial y una prueba final.

Los resultados del diagnóstico inicial reflejan que la participación en actividades deportivas recreativas de los jóvenes del Consejo Popular San Lázaro es mala, solo el 27,6% de los jóvenes realizan las mismas (tabla 1).

Tabla 1: Resultados de la participación de los jóvenes en actividades recreativas

	Si	%	No	%	A veces	%
Femenino	3	25,00	7	58,33	2	16,67
Masculino	5	29,41	9	52,94	3	17,65
Total	8	27,59	16	55,17	5	17,24

Cuando se les preguntaban a los jóvenes las razones por la no participación en las actividades el 82.8 % de la muestra reflejaban la falta de ofertas recreativas. Las actividades que se convocan en el Consejo Popular San Lázaro son para los niños y nunca tienen en cuenta esta edad.

Tabla 2: Razones por las que no participan en actividades recreativas en su tiempo libre

	Masculino	**%**	**Femenino**	**%**	**Total**	**%**
Falta tiempo	1	5,88	0	0,00	1	3,45
Falta oferta	15	88,24	9	75,00	24	82,76
Causa económica	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Causa física	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Otras prioridades	1	5,88	3	25,00	4	13,79
Otras razones	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	17	100,00	12	100,00	29	100,00

A partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico, se decidió realizar a los jóvenes una encuesta para determinar los gustos y preferencias de los mismos, arrojando que las de mayores privilegios son: Kikimbol y dominó con más de un 90 % de solicitud (Tabla 3).

Tabla 3: Resultados de los gustos y preferencias por las actividades deportivas

Actividades Deportivas	**Femenino**	**%**	**Masculino**	**%**	**Total**	**%**
Béisbol	3	25,00	17	100,00	20	68,97
Fútbol	3	25,00	15	88,24	18	62,07
Mini futbol	1	8,33	13	76,47	14	48,28
Baloncesto	7	58,33	11	64,71	18	62,07
Voleibol	9	75,00	13	76,47	22	75,86
Kikimbol	11	91,67	17	100,00	28	96,55
pelotica de goma	2	16,67	15	88,24	17	58,62
bailoterapia	12	100,00	5	29,41	17	58,62
Encuentros deportivos	5	41,67	13	76,47	18	62,07

Torneo de domino ,dama y Ajedrez	9	75,00	15	88,24	24	82,76
Competencia de bailes	11	91,67	5	29,41	16	55,17
Competencias de Bicicletas	1	8,33	7	41,18	8	27,59
Proyección de videos	7	58,33	9	52,94	16	55,17
Actividades recreativas culturales	9	75,00	9	52,94	18	62,07
Ajedrez	3	25,00	7	41,18	10	34,48
Dama	5	41,67	11	64,71	16	55,17
Parchís	7	58,33	9	52,94	16	55,17
Dominó	11	91,67	17	100,00	28	96,55

Plan de Actividades deportivas recreativas

Objetivo General: Incrementar la participación a través de actividades deportivas recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

Objetivo Específicos:

- ✓ Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.
- ✓ Transformar la utilización del tiempo libre a través de actividades deportivas recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias de los de los jóvenes de 15 a 20 años del Consejo Popular San Lázaro.
- ✓ Lograr cambios de los intereses, aspiraciones y necesidades de los jóvenes, que permitan desarrollar nuevas tendencias de uso del tiempo libre en el Consejo Popular San Lázaro.
- ✓ Explotar óptimamente; las áreas permanentes y módulos recreativos en función del plan de actividades.
- ✓ Disminuir los índices y factores de riesgo en la comunidad mediante actividades físicas recreativas, mancomunadas con todos los factores

Tabla 4: Plan de actividades deportivas recreativas

No	Actividad	Hora	Lugar	Fecha	Responsable	Ejecuta
1	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	septiembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

2	Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	septiembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
3	Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
4	Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
5	Festival deportivo recreativo Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
6	Festival deportivo recreativo Torneo de domino, dama y ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
7	Campeonato de dominó Competencia de bailes Bailoterapia	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
8	Competencias de Bicicletas Juego de Mesas y	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

	proyección de vídeo					
9	Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
10	Proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
11	Pelotita de goma. Dominó y juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
12	Copa deportiva: Fútbol femenino y masculino Juegos de mesas Competencia de baile	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
13	Copa deportiva: Fútbol femenino y masculino Juegos de mesas Competencia de baile	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
14	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
15	Proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
16	Campeonato de dominó Competencia de baile Bailoterapia	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
17	Competencia de Fútbolito	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
18	Torneo de Domino, Dama	9:00 a	Consejo	noviembre	Promotor de	Promotor de

	y Ajedrez	12:00	Popular San Lázaro	del 2017	Recreación	Recreación
19	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
20	Campeonato de dominó Competencia de bailes Bailoterapia	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
21	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
22	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
23	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
24	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
25	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
26	Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
27	Pelotita de goma. Dominó y juegos de	9:00 a 12:00	Consejo Popular San	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

	mesas		Lázaro			
28	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
29	Competencia de Fútbol y Kikimbol	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

Después de realizada las 9 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en el Consejo Popular San Lázaro; se obtuvo (tabla 5): de 29 jóvenes tomados como muestra, 24 que representa el 82,8% fueron evaluados de bien, 4 para un 13,8 % evaluados de regular y 1 evaluado de mal para un 3,4 % de la muestra.

Tablas 5: Resultados generales de la participación activa en las actividades.

Participación activa en las actividades						
	Femenino	**%**	**Masculino**	**%**	**Total**	**%**
Bien	11	91,67	13	76,47	24	82,76
Regular	1	8,33	3	17,65	4	13,79
Mal	0	0,00	1	5,88	1	3,45
Total	12	100,00	17	100,00	29	100,00

Después de haber obtenidos los resultados del pretest y postest de los 2 indicadores operacionales de la investigación se decidió aplicar la prueba no paramétrica de Wilconxon que detecta las diferencias de distribución en cuanto al comportamiento de la misma variable en el mismo grupo de sujetos y en 2 momentos distintos.

Cuando se valora los resultados de las pruebas de Wilconxon, la misma arrojó que la significación asintótica bilateral de ambas pruebas es menor que el nivel de significación de α 0.05 por tanto se acepta la hipótesis, los indicadores aplicados para evaluar la variable son eficaces (hipótesis alterna).

Tabla 6: Wilconxon Signed Ranks Test.

	Postest_Part.activa - Pretest_ Part.activa	Postest_satisfacción - Pretest_ satisfacción
Z	-4,491(a)	-4,491(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a Based on positive ranks.

b Wilconxon Signed Ranks Test

CONCLUSIONES

La aplicación de un plan de Actividades Deportivas Recreativas incrementó la participación de los jóvenes de 15 y 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

A través de la prueba de Wilconxon se pudo constatar que era efectivo el plan de Actividades Deportivas Recreativas que se le aplico a los jóvenes de 15 y 20 años, para un 95% de confiabilidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Borysenko, J. (1998). Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente. Colombia: Grupo Editorial Norma.

Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. La Habana

Fania Batista, F. (2007). Actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los niños de 10 a 12 años de la zona rural de Valles del Sol, Municipio Sotillo. Disponible en: **http://www.monografía.com/.** Consultado el 15 de febrero del 2006.

García Ferrando, M. (1996). Las prácticas deportivas deporte español. En Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación.

Garrido Soriano, M. (2010). Propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para la utilización del tiempo libre en edades de 5 años. Disponible en: **http://www.genteactiva.com/.** Consultado el 17 de febrero del 2016.

Hernández Vázquez, M., y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. Apunts: Educación Física y Deportes, 37, 58-67.

Lemus Alberola, J. F. (2014). Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF Manuel Fajardo.

Pérez Domínguez, Y. J. (2008). Propuesta de acciones para incrementar la participación en actividades física recreativas en jóvenes de 16-20 años en el Municipio Carlos Arvelo. Disponible en: **http://www.monografía.com/.** Consultado el 15 de febrero del 2016.

Pérez Sánchez, A. (1997). Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México: Instituto Politécnico Nacional.

Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Disponible en **http://www.FUNLIBRE.com**. Consultado el 15 de mayo del 2015

Pérez, A. (2003). Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF Manuel Fajardo

Zamora, R. (1998). Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

AFIDE 2019

Titulo: Análisis del impacto social y económico en los partidos millonarios y Santa Fe en la liga local

Autor: Frank A Olarte Aldana. Estudiante

País: Colombia

RESUMEN:

Cada vez esmás la influencia de los partidos de fútbol en la sociedad, cada vez se ven involucradas máspersonas, más sectores sociales y más marcas al igual que crece la influencia en la economía tanto de los clubes profesionales como de la ciudad y de las personas involucradas en esta actividad deportiva.Por lo que se estudia el desarrollo que tiene estos encuentros y su implicación en la economía y en la sociedad, determinado factores específicos. Para este análisis se tienen en cuenta aspectos como lo es el vandalismo, los imaginarios de los espectadores, la compra de productos deportivos, la compra de entradas y la influencia en la economía de las personas.

En base a esto, la influencia del vandalismo es de suma importancia en el desarrollo social que transmiten estos eventos deportivos, ya que se involucra con aspectos como la asistencia policial, asistencia de otros espectadores a futuros partidos, así como la percepción desfavorable del deporte y del club.

Lainfluencia económica trasciende grandes campos, desde la inversión que realizan estos equipos deportivos para organizar el encuentro; así como las repercusiones que tiene en los vendedores de artículos relacionados a esta actividad, el aumento de precio de las entradas a los partidos por diferentes circunstanciasal igual que el impacto que tiene en la población asistente.

Las organizaciones deportivas y en este caso los equipos involucrados en esta investigación se deben esforzar por comprender las necesidades de sus clientes y las necesidades del sector, además del impacto que tiene este deporte y los partidos denominados clásicos capitalinos como los son los de Independiente Santa Fe yMillonarios F.Cpor lo que se pretende hace un análisisteóricorevisando

diferentes fuentes de bases de datos y libros,frente a las variables establecidas que afectan todo el ámbito de los partidos.

Palabras claves: Impacto, social, economía

INTRODUCCIÓN

El deporte como fenómeno social hace parte de la vida de gran cantidad de personas, tanto en el rol de practicantes, como de espectadores dejando ser una simple expresión social y cultural a convertirse en “un bien, cuya producción, consumo, financiación y gestión responde a criterios de racionalidad económica” (Castellanos García,2001, p.181) que afecta directa en indirectamente al desarrollo sostenible de las regiones dónde se lleve a cabo la práctica deportiva.

Por consiguiente, cuestiones tales como el impacto económico de los eventos deportivos, el mercado de trabajo del deporte en su ámbito social y económico, el desarrollo de la población frente a la práctica del deporte, efecto de los eventos deportivos en el medio o ambiente, etcétera. Han sido temas de gran crecimiento en investigaciones en todo el mundo.

Es así como en el fútbol, uno de los deportes favoritos en todo el mundo, hay más de 240 millones de jugadores en 1.400.000 equipos de 300.000 clubes de todo el mundo. El deporte puede generar ingresos, crear puestos de trabajo y fomentar el desarrollo económico a escala local (OMPI, 2014). Señalando que cualquier evento deportivo por más pequeño que sea generara ingresos y beneficios no solo económicos si no sociales al territorio y las personas que se involucran en el mismo y dejara un impacto ambiental tanto en los consumidores deportivos como en la población indirecta al deporte.

Por lo tanto, este trabajo pretende realizar una investigación analítica y descriptiva basada en la recolección de información de carácter cualitativo y la evidencia estadística que intente explicar cuál puede ser el impacto social y económico de los clásicos capitalinos por la liga local. Con la primera fase se llevará a cabo un estudio de información recolectada de la dependencia e impacto social y económico que tiene los partidos del clásico en los asistentes y en la comunidad indirecta al evento deportivo. Como segunda fase se desarrollará un estudio de

caso para los asistentes a los partidos en las cuales se tomarán unas variables cuantitativas de población, ingreso y participación deportiva, y la implicación social que tendrá en la población.

METODOLOGIA

Entendiendo la naturaleza exploratoria de la investigación se toma (DEXPLOS)como diseño mixto secuencial, es decir, sigue tres etapas 1.Recabar datos cualitativos y analizarlos 2.Utilizar los resultados para construir un instrumento cuantitativo 3.Administra el instrumento a una muestra probabilística de una población para validarlo. Además este diseño es apropiado cuando buscamos probar elementos de una teoría emergente (gobierno corporativo y RSC en el deporte) producto de la fase cualitativa y que pretende ser generalizada a diferentes muestras. En ese sentido, este diseño mixto se basa en dos modalidades de complementariedad Hernández Sampieri y Mendoza (2008)

- **Subfase derivativa:** conectar el análisis cualitativo de los datos y la recolección de datos cuantitativos desarrollar un instrumento estandarizado de un gobierno corporativo para la responsabilidad social corporativa.
- **Subfase comparativa:** crear una base de datos cualitativos en mecanismos de gobierno corporativo para la RSC en clubes profesionales de fútbol.

Recolectar y analizar datos cuantitativos y crear otra base a partir de las variables del índice de IGCPC.

Comparar las dos etapas (derivación cualitativa y cuantitativa) e integrarlas en la interpretación y elaboración en el documento de la consultoría

- **Hibridación cualitativa y cuantitativa** este enfoque mixto Busca la metainferencia (Producto de ambos enfoques) en términos estadísticos sobre las variables de gobierno corporativo en clubes de fútbol profesional ejemplo de hechos cifras en cuanto a los accionistas, propietarios, administrativos gerentes al igual que experiencias en gobierno corporativo y RFC y sus stakeholders internos que se desarrollan alrededor de los mecanismos internos y externos de gobierno corporativo.

REFERENTE TEORICO

Durante las últimas cuatro décadas, ha habido una profunda transformación no sólo en la concepción de la práctica deportiva, sino también en la importancia económica de la misma. Hasta la década de los 60, siendo la obra de Rottenberg (1956) una de las primera que analizo el impacto económico que tiene el deporte investigando el mercado de los beisbolistas, después de esto se presentaron numerosas publicación sobre este deporte. Sloane (1971) analiza el mercado del futbol enfocándose en el desarrollo de los clubes deportivos europeos, dando indicios sobre la demanda que tienen los espectadores, transferencias de jugadores en lis clubes, esto nos demuestra que la investigación económica en pro al deporte es algo reciente.

El tema el deporte era una práctica fundamentalmente local, ampliamente dependiente del voluntariado (Taylor, 2016, Vol. 4, No. 2, 44-56), dando como relación el constante aumento de eventos deportivos y el crecimiento de participación de los entes sociales y la misma participación en los eventos, generando así un crecimiento de trabajos y de autores que tratan de explicarle deporte desde una perspectiva económica y como un motor de desarrollo socioeconómico.

El deporte demostrando su importancia y el incremento ha generado tanto impacto en la sociedad que se han llegado a crear y establecer grandes mercados como lo son los eventos mega deportivos (juegos olímpicos, juegos mundiales, panamericano etcétera) impactando estos eventos en otros mercados y actividades del deporte como la medicina deportiva, gimnasio centros deportivos, las emisiones televisivas y la prensa deportiva. “la economía ha dotado al deporte de una estructura de pensamiento diferente para adoptar sus decisiones, valorar sus relaciones institucionales y evaluar sus consecuencias materiales” (Rosario, 2003)

CONCLUSIONES

- No hay investigaciones concretas que abarquen el análisis del impacto social de los partidos.
- No hay un seguimiento concreto por parte de las organizaciones deportivas frente a la consecuencia social que tienen estos partidos.
- Estos encuentros generan unión e integración entre diferentes personas y clases sociales al igual que una involucración familiar.
- La expectativa del aficionado por parte del enfrentamiento no es cumplida lo que genera que en muchas ocasiones no desean volver al estadio
- Se genera un aumento en la compra de producto relacionado al equipo de aproximado un 33% por clásico
- El evento genera un incremento en los vendedores ambulantes que tienen como forma de empleo este tipo de negocio
- Un incremento en las ventas para los vendedores ambulantes de 74% por cada partido según encuestas realizadas

REFERENCIAS

- Andrea Ruiz, E. A. (2010). Medición económica del deporte en Colombia: una propuesta metodológica de cuenta satélite. *Lecturas de Economía - No. 72. Medellín*, 28.
- Arias, F. G. (2009). ECONOMÍA Y DEPORTE Analogía entre el sistema económico y el deporte de élite. *Actividad Física y Ciencias, 1*(1), 27.
- Botero, M. (10 de 3 de 2008). Barras Bravas ¿o no tanto? *SEMANA* .
- cauca, D. d. (12 de Marzo de 2018). *Diario de Cauca* . Recuperado el 29 de 10 de 2018, de Diario de Cauca: http://diariodelcauca.com.co/noticias/deportes/el-campeon-millonarios-y-su-situacion-economica-tras-la-asam-398898
- Commission, B. (1987). *Del desarrollo sostenible según Brundtland a la sostenibilidad como biomimesis.* Noruega .
- Conmebol. (2018). *Conmebol*. Obtenido de http://www.conmebol.com/es/copa-sudamericana
- FIFA. (2012). *Federación Internacional de Fútbol Asociación*. Recuperado el 15 de 04 de 2019, de FIFA: https://www.fifa.com/

- FRAILE, H. A. (2017). FÚTBOL, VIOLENCIA, IDENTIDAD Y TEJIDO SOCIAL, EL CASO DE LAS BARRAS CAPITALINAS . 11-96.
- Informativa, S. C. (19 de 04 de 2017). *Sectorial Central Informativa.* Obtenido de Sectorial Central Informativa: https://www.sectorial.co/articulos-especiales/item/52713-%C2%BFcu%C3%A1nto-aporta-el-deporte-al-pib
- Nuñez, O., & Rodriguez, N. (2018). *Causalidad de la economia y el futbol.* Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de Universidad del Rosario: http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/17753/MedinaRodriguez-OscarAlfonso-2018.pdf?sequence=1
- OMPI. (26 de Noviembre de 2014). *OMPI*. Recuperado el 29 de 10 de 2018, de OMPI: http://www.wipo.int/ip-sport/es/development.html
- ORJUELA, Ó. I., RESTREPO CARRASCO, J. D., & VARGAS PAREDES, E. C. (2015). PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA DISMINUIR LAS MANIFESTACIONES DE VIOLENCIA FÍSICA EN EL GRUPO FRENTE KENNEDY DE LA BARRA BRAVA DE SANTA FE. *Universidad Libre*, 27-98.
- Puentes, A. (14 de 08 de 2018). ¿Cuántas tumbas de hinchas del fútbol hay en Bogotá? *EL TIEMPO*.
- Roche, F. P. (octubre 1996). Impacto económico del deporte . *Revista Temas para el debate.* , 1-4.
- RODRÍGUEZ, C. R., & AMAYA MEDINA, R. O. (04 de 2016). UN ANALISIS DE CAUSALIDAD ENTRE EL FÚTBOL Y LA ECONOMÍA EN COLOMBIA. *UNIVERSIDAD DE LA SALLE*, 67.
- Rosario, S. (2003). EL IMPACTO DEL DEPORTE EN LA ECONOMIA: PROBLEMAS DE MEDICION. *ASTURIANA DE ECONOMÍA*, 2-24.
- Taylor, G. y. (2016, Vol. 4, No. 2, 44-56). Eventos mega-deportivos: un marco estratégico para el desarrollo del deporte. *American Journal of Sports Science and Medicine*.

AFIDE 2019

Título: ¿Barranquismo en Cuba?

Autor: Jorge Luis Fernández Du-Quesne dukesne@nauta.cu **Grupo:** D-310 (3er año) Teléfono: 7-832-58-49 5-238-58-40

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" La Habana

País: Cuba

RESUMEN

La siguiente investigación incursiona en los posibles lugares de nuestro país que son factibles para la práctica del barranquismo como turismo deportivo, aumentando así el número de atracciones turísticas de la isla con el fin de recuperar el aumento vertiginoso del número de visitantes al país. Para esto, se explica en que consiste el barranquismo, sus aditamentos, medidas de seguridad y el uso eficiente y favorable sobre los medios naturales con que dispone nuestro territorio bajo el principio de un turismo sostenible. Además demuestra cómo se puede acercar tanto a visitantes foráneos como nacionales a nuestra flora y fauna de una forma ecológica, deportiva y aventurera, contribuyendo así a la economía de un proyecto local y/o del país.

Palabras claves: Barranquismo - Cuba - Ríos - Recreación

SUMMARY

The following research ventures into the possible places of our country that are feasible for the practice of canyoning as sports tourism, thus increasing the number of tourist attractions on the island in order to recover the vertiginous increase in the number of visitors to the country. For this, it is explained in what the canyoning consists, its attachments, security measures and the efficient and favorable use of the natural resources available to our territory under the principle of sustainable tourism. It also shows how you can bring both foreign and national visitors to our flora and fauna in an ecological, sporting and adventurous way, thus contributing to the economy of a local project and / or the country.

Keywords: Barranquismo- Cuba - Rivers - Recreation

INTRODUCCIÓN

El turismo en Cuba durante estos dos últimos años ha estado fluctuando debido a las medidas impuestas por el gobierno de los Estados Unidos a nuestro país, de allí, la gran necesidad de que nos enfoquemos en trazar una estrategia que permita la recuperación del ritmo vertiginoso con que ascendía el nivel de visitantes extranjeros a la isla durante el último período de mandato del presidente Obama. Por tal motivo debemos utilizar las herramientas que se encuentran a nuestra disposición desde la universidad, y una de ellas, es la Recreación, específicamente el turismo deportivo. Indagando un poco acerca de cómo se recrean en otros países los visitantes foráneos, se descubre el barranquismo, el cuál ha sido bien aceptado por todos aquellos amantes de la adrenalina que han podido vivir esta grata experiencia.

El presente trabajo se encamina en demostrar cómo puede ser el barranquismopuesto en práctica en nuestro país para incrementar la atracción turística del mismo, además, pretende también hacer ver que la implementación de esta modalidad en conjunto con otras pueden hacer un gran uso de los recursos naturales con que disponemos con el principio de un turismo sostenible, aportando a la economía del país y/o a un proyecto de desarrollo local.

Situación problémica: El turismo en nuestro país se muestra inestable ante las medidas del mandatario de los Estados Unidos, por lo que urge la necesidad de atraer a visitantes de todas partes del mundo hacia nuestro país

Problema científico: ¿Cómo implementar el barranquismo en nuestro país como atracción turística para incrementar el número de visitantes extranjeros?

Objetivo general: Proponer la implementación del barranquismo en la isla

Objetivosespecíficos:

- Explicar en qué consiste el barranquismo.
- Caracterizar y proponer los territorios de nuestro país que reúnen las condiciones necesarias para la práctica del barranquismo

RESULTADOS

El barranquismo o canyoning es un deporte de aventura que se practica en los cañones o barrancos de un río, pudiendo presentar un recorrido muy variado: se encuentran tramos con poco caudal o incluso secos, puntos con pozas y badinas profundas y otros tramos con cascadas, encontrando también terrenos con vegetación o desérticos. El barranquismo consiste en ir superando estos cambios de recorrido: caminando, nadando, destrepando o escalando, si es necesario.

Aunque puede realizarse en solitario, por seguridad se practica habitualmente en grupo, y debe tenerse experiencia mínima y el equipo adecuado para su desarrollo.

Progresión en barrancos

A la hora de progresar a lo largo del curso de un barranco son diversas las técnicas a emplear por los deportistas para completar dicho recorrido, las principales serían:

- Caminar: Se recomienda caminar fuera del curso de agua. En primer lugar para evitar un excesivo desgaste físico y en segundo lugar para proteger la fauna y flora existente en el curso de agua.
- Destrepar: descenso de zonas más o menos escarpadas, empleando pies y manos, no llegando a ser totalmente verticales o resaltos de pequeña envergadura en los que no es necesario el uso de cuerda y no es posible saltar.
- Trepar o escalar: a pesar de que en el descenso de barrancos lo más común es descender, en ocasiones es necesario realizar pequeñas trepadas para continuar con el avance o para acceder a zonas desde las que continuar el descenso.
- Pasamanos: Progresión en horizontal ayudado por cuerda a lo largo de una pared vertical para evitar un obstáculo que de otra forma sería difícilmente salvable. Como por ejemplo marmitas de gran profundidad o zonas con movimientos de agua muy fuertes.
- Rápel: técnica de progresión más común, consistente en descender una pared vertical ayudado de una cuerda y un descensor anclado al arnés del deportista.
- Natación: en las zonas en las que exista un mínimo de profundidad de agua para nadar en lugar de caminar.

- Tobogán: descenso en libre, sin el uso de cuerda, por una rampa de piedra pulida por el agua hasta alcanzar una badina con agua. Es recomendable realizar el tobogán completamente tumbado para evitar lesiones.[cita requerida]
- Saltos: en las zonas que lo permiten las condiciones del cauce. Salvar el desnivel en el cauce o resalte mediante un salto a una poza con agua. Como norma general el primer miembro del grupo no debe saltar sino descender el desnivel rapelando para comprobar que no existen obstáculos que puedan causar lesiones a los miembros del grupo que quieran salvar la dificultad mediante un salto. [cita requerida]
- Tirolina: descenso guiado con cuerda o cable para salvar un obstáculo en el recorrido

Equipamiento

a) Antes de ingresar en el barranco

Se tendrá que verificar que todos traigan consigo el equipo individual completo, que contará con lo siguiente:

- Traje de neopreno de dos piezas de 5 mm.
- Una mochila de barranquismo o alistada para evacuar el agua.
- Un bote estanco, importantísimo para que la mochila flote.
- Una navaja.
- Un silbato.
- Comida y agua.
- Baga de anclaje con mosquetones.
- Rapelador con mosquetón.
- Mosquetón de freno.
- Casco.
- Arnés.
- Una manta térmica.
- calzado adecuado

Accidentes

Fallos de seguridad en el barranquismo.

Habrá que: fijar el orden en que se desarrollará el recorrido por el barranco y los equipos de rescate.

Dentro del barranquismo, hemos podido ver con mayor repetición los siguientes fallos:

a) No utilizar el casco.- Considerando que es incómodo, da **calor**, fastidia en los **saltos**, etc. hay muchos deportistas que no lo utilizan, creyendo que no es muy necesario. Cuando pasa todo lo contrario, en un barranco, por la misma orografía es sencillo que se desenganchen piedras desde cierta altura, además te puedes golpear la cabeza en un **tobogán** o en algún **salto**.

b) Cuerdas inadecuadas.– Muchos creen que lo más importante al momento de comprar una cuerda es el peso. Al ser largos los barrancos, se piensa equivocadamente que cuanto menos pese la cuerda va a ser mejor. Esto les motiva a usar cuerdas que sean de diámetros pequeños (9 o 9.5), las cuales no están aptas para el **barranquismo**.

c) Ir con las justas de material.- Esto es muy peligroso, aunque parezca ser irrelevante. A veces por cuestión del peso se suele reducir el material hasta el mínimo y no hacemos caso de las recomendaciones fundamentales de los manuales, por tanto dejamos de llevar **bloqueadores**, **cuerda de repuesto**, **poleas**, **luz**, etc. En caso que ocurriera una dificultad con qué equipo lo afrontaríamos.

a) No emplear bagas de anclaje.- Es poco frecuente ver a **barranquistas** que tengan baga de anclaje, pero varias de las cabeceras de rapel están ubicadas en sitios peligrosos, en un medio donde el impacto del agua no es fuerte y el piso es resbaladizo, será posible **perder el equilibrio**. Conociendo eso, sólo algunos se afirman en las cabeceras.

b) Descoordinación.- Generalmente ocurre por los problemas de comunicación que produce el propio medio, por no conocer el lenguaje de gestos, por no cargar silbato, entre otras razones más. Por lo tanto, es necesario que en todo grupo que practique el **barranquismo** exista un **líder**, que tenga la responsabilidad de organizar y dar instrucciones.

c) Imprudencias.- Realmente hay mucha gente a la que le gusta exponerse al **peligro**, se atreve a hacer cosas como: rapelar de anclajes inadecuados, saltar sin evidenciar la marmita, ingresar en los **barrancos** con negativas condiciones atmosféricas, etc.

d) Consumo de drogas y/o también abuso de alcohol.- Parece mentira que seres humanos que ejecutan deportes de riesgo cometan estos errores, tanto el consumir drogas durante la ejecución de la actividad así como alcohol, poniendo con esto en riesgo a todo el grupo.

El estudio de los accidentes en la práctica del barranquismo parece mostrar algunas tendencias notables:

- "La mayoría de los accidentes con lesiones ocurren no por errores técnicos, sino sobre todo en las progresiones acuáticas: saltos, toboganes, resbalones cuando se camina o destrepa"
- "Las muertes se deben principalmente al carácter acuático"

Impacto ecológico.

Esta actividad a menudo es sospecha de degradar los hábitats especiales que conforman los ríos durante la temporada de barrancos. El impacto se produce principalmente en los cañones muy rocosos, ya que la mayoría son a menudo recorridos por guías profesionales y sus clientes, por lo que nuestra recomendación es ir atento de por dónde pisamos y respetar y no molestar a sapos, ranas, lagartijas y resto de especies presentes en los ríos.

EL BARRANQUISTA COMO ALTERADOR DEL CICLO NATURAL

La presencia del hombre en cualquier ecosistema supone, en la inmensa mayoría de casos, una contaminación, si entendemos ésta como una modificación del equilibrio natural.

En la práctica del barranquismo, la alteración del ciclo se produce fundamentalmente por dos tipos de acciones:

1.- Acciones que alteran el equilibrio de las especies que viven en el ecosistema fluvial.

El principal problema encontrado es el de pisotear en las zonas con grava y arena, lo que lleva a una disminución en el número de individuos por especie

Este tipo de contaminación es muy frecuente, se trata de elementos que se abandonan en el medio por convencimiento de su biodegrabilidad, restos de comida, materia orgánica (generalmente de origen fecal). Si bien no polucionan, pueden provocar desequilibrios entre especies, en prevalecer las que mejor puedan aprovechar estas aportaciones puntuales respecto el resto.

2.- Acciones que polucionan el medio fluvial.

Esta contaminación se produce al introducir es este biotopo sustancias persistentes, no biodegradables, como pueden ser detergentes, plásticos, latas, pilas, contaminación bacteriológica, etc.

Pautas fáciles para conseguir un difícil objetivo: la Conservación del Medio.

El impacto de la actividad, viene determinado por la masificación, por ello, los grupos numerosos no son convenientes, aparte de aumentar los riesgos inherentes a la propia actividad, consiguen deteriorar mucho más rápido el medio. La tranquilidad desaparece, los animales no se acercan al rio y el enturbiamiento del agua disminuye la concentración de oxigeno.
Los residuos jamás quedarán en el rio, los materiales plásticos no se deterioran con facilidad, y provocan el envenenamiento o ahogamiento de peces o mamíferos, así como los residuos orgánicos (fecales) que provocan alteraciones en el medio

Análisis y discusión

Posibles lugares

El río Cuyaguateje es el mayor y más caudaloso de la provincia de Pinar del Río y de la región occidental de Cuba. Se extiende por una longitud de 112,4 km, desde su nacimiento en la Cordillera de Guaniguanico , por los municipios pinareños de Viñales, Minas de Matahambre, Guane y Sandino. Desembocando en la ensenada de Cortés, Mar Caribe; región de la costa sur cubana.

Tiene la peculiaridad de tener varios tramos subterráneos, dentro de la geografía predominantemente cársica de su curso; lo cual ha contribuido a su nombre.

EL RÍO CAONAO. Cauce natural contenedor de agua con afluentes proveniente del río del mismo nombre, ubicado en la parte norte del municipio Esmeralda, provincia de Camagüey y límite natural —en el noreste— entre las

provincias de Ciego de Ávila y Camagüey. Es de los pocos cauces permanentes de Ciego de Ávila y Camagüey.

EL NICHO, es una maravilla de la naturaleza, decenas de cascadas y estanques naturales en un paraje prácticamente virgen, escondido entre las montañas. Uno de los asentamientos pertenecientes a la cuenca de interés nacional Hanabanilla, en la provincia de Cienfuegos. Es sin dudas, uno de los parajes más bellos de Cuba.

Forma parte del Refugio de Fauna Laguna de Guanaroca-Yaguanabo-El Nicho, ubicado en el Parque Guanayara, perteneciente al Macizo montañoso de Guamuhaya(conocido también como Sierra del Escambray) en la provincia de Cienfuegos, que con una extensión de 60 km² reúne en sus límites mas de 65 especies de plantas endémicas.

Cascada de El Nicho

Es un lugar paradisíaco donde se combina el verde de la vegetación, los ríos, las cascadas y los pintorescos pueblos campesinos. Amantes del ecoturismo visitan con frecuencia la zona. Gracias a puentes de rústico acabado con improvisadas barandas, el ascenso de los visitantes se hace menos tortuoso hasta llegar a un mirador que permite contemplar todo un mundo verde a sus pies. Precisamente, en este lugar se encuentran las cascadas del arroyo El Negro, donde el agua se despeña desde más de 30 metros y se impacta contra las rocas, formando torbellinos de espuma que dan al ambiente una persistente neblina.

Durante un recorrido donde se puede observar el paisaje podrá estar en contacto directo con la naturaleza, observar la flora y la fauna del lugar y al mismo tiempo disfrutar de baño en el río al final de la caminata. Diversidad de helechos y orquídeas entre otras plantas encontrará en su trayectoria por el sendero entre el bosque de galería bien conservado, aproximadamente a 400 metros del bosque se encuentra la entrada de la cueva El Calvo donde nace el arroyo El Negro cuyos principales atractivos naturales son las pesetas, el salto de las desparramaderas y la peseta de cristal.

Salto del Caburní,

Ese reservorio ecológico es el sitio predilecto de los turistas que visitan el Gran Parque Natural Topes de Collantes, situado en el grupo montañoso Guamuhaya o Sierra del Escambrayy la mejor manera de acercarse a conocerla es desde la ciudad de Trinidad en la provincia de Sancti Spíritus pues desde allí el recorrido es de apenas 15 kilómetros.La caída de agua refrescante es una de las más visitadas por los turistas que llegan hasta esta parte de Cuba. En ocasiones sus aguas son verdosas y otras veces mas de color marrón. En especial cuando llueve y el agua arrastra mucha tierra. Precisamente, después de las lluvias el camino para alcanzar la cascada se vuelve un poco difícil y resbaladizo por eso es aconsejable llevar ropa cómoda, traje de baño y zapatos especiales.

Flora y fauna

Debido a sus excelentes condiciones climáticas y su relativo aislamiento geográfico cuenta con un 45% de aves endémicas del país. Están registradas más de 100 especies de todo tipo. La flora, del parque está representada por la Mariposa (Hedychiumcoronarium), Flor Nacional, más de 15 especies de pinos, 12 de eucaliptos y apróximadamente 100 plantas ornamentales; numerosas orquídeas y helechos arborescentes. Árboles de algarrobo, cedro, caoba, magnolia y teca pueblan las laderas de las montañas

Entre las que se destacan el Tocororo cuyo plumaje tiene los mismos colores de la bandera cubana: azul, rojo y blanco; la cotorra, el negrito, el gavilán, el carpintero churroso sijú platanero, el más pequeño búho del Caribe insular, el sijú cotunto el zunzuncito entre muchos otros.Los anfibios están representados por siete especies exclusivas de la región, sobresaliendo la ranita Colín, considerada una de las más pequeñas del planeta. Otros representantes de la variada fauna del parque son el puerco jíbaro, el venado de cola blanca, las jutías, murciélagos, algunos moluscos, reptiles, sobre todo lagartos conocidos popularmente como "chipojos".y algunas especies de boas como el majá de Santa María e infinidad de insectos.

CONCLUSIONES

1. La investigación dejó demostrado en que consiste el Barranquismo, mostrando sus principales implementos, medidas de seguridad y su aplicación pensando en un turismo sostenible.

2. Sentó las bases para su futura implementación en nuestro país dejando evidenciado los principales recursos naturales con que cuenta nuestro territorio para la práctica de este aventurero deporte.
3. Refleja la posibilidad de la fusión de este deporte con otras modalidades ya puestas en práctica para el disfrute de sus practicantes y el aporte a la economía tanto de desarrollo local como nacional.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aldo Perez Sánchez. Recreaciónfundamentosteóricosmetodológicos 2010

2. Msc Migdalia Estévez CullellMsc. Margarita Arroyo Mendoza Lic. Cecilia González Terry La investigación científica en la actividad física: su metodología Editorial Deportes

3. Ceervante, J. L. Programación de Actividades Recreativas. Ed. Hungría y

4. Frank Mora Lamadrid 2012 El Turismo Deportivo Trabajo de Diploma.

5. Funlibre. (2004), Documento: Fundamentos de la Recreación. Consultado: 2009

AFIDE 2019

Título: Conjunto de actividades para favorecer el cuidado del medio ambiente en la zona costera, de Mota.

Autor principal: Yunior Ramirez Frómita

Institución: Dirección provincial de Deportes de Granma

País: Cuba

Resumen

La presente investigación es una respuesta a una problemática actual que se manifiesta en la población escolar de la comunidad de Mota en cuanto al desarrollo de actividades en contacto con la naturaleza, el cuidado y preservación del medio ambiente, la misma se proyecta como objetivo: diseñar un conjunto de actividades para favorecer al cuidado y preservación del medio ambiente en la zona de Mota.

El aporte se evidencia, fundamentalmente, en el conjunto de de actividades propuesto para cuyo diseño se utilizaron métodos, tanto del nivel teórico, como del empírico y matemático-estadísticos, la observación, la encuesta, técnicas descriptivas, tales como: distribuciones de frecuencias en tablas y gráficos.

Summary

Present it investigation is an answer to a present-day problems that is shown at the school population of Mota's community as to the development of activities in touch with nature, the care and preservation of the ambient midway, the same projects like objective: Designing a set of activities to favor care and preservation of the ambient midway at Mota's zone.

The contribution becomes evident, fundamentally, in the set of they utilized methods of activities proposed for whose design, so much of the theoretic level, tipical of the empiricist and mathematician statistical, the observation, the opinion poll, descriptive techniques, such like: Frequency distributions in tie and graphics.

Introducción.

La comunidad de Mota cuenta con una población general de 1230 Habitantes y una población escolar de 127 alumnos de la escuela primaria Senén Casas Regueiro Y Antonio Rapado Rapado.

En nuestro municipio se declaro en 2010 el área Reserva Ecológica el Masío que se extiende desde el Muelle Pilón hasta el rio Masío. Dentro de esta área se encuentra la zona costera de Mota en la que habita gran diversidad de aves acuática, especies de árboles como el mangle rojo, la llana, y el patabán entre otros. En esta área se aplican por los trabajadores de Flora y Fauna los proyectos: Educación Ambiental, Aves Acuáticas y Vigilancia y Protección.

El autor pretende vincular la Recreación Física mediante actividades de educación ambiental, excursión al humedal, excursión a las aves, la reforestación y limpieza del litoral. . A pesar de que se aplican proyectos medioambientales y la implementación de los círculos de Flora y Fauna en el territorio se revisó el banco de problemas del Combinado Deportivo y se determinaron las siguientes problemáticas:

1-Es insuficiente la preparación que se le brinda a la población escolar de la comunidad de Mota sobre el cuidado y preservación del medio ambiente.

2-Es insuficiente el conocimiento de la población escolar sobre como plantar árboles.

3- Prolifera la contaminación del río por la acumulación de gran cantidad de desechos sólidos y por el vertimiento de basura en esta área por parte de la población.

4- Está desapareciendo parte de los manglares que existen en el área.

5- Prolifera en la zona costera de Mota la acumulación de gran cantidad plásticos que son arrastrados por las corrientes marinas.

6-La tala indiscriminada de los árboles en la zona del litoral costero, en las orillas del río y el manglar.

Todo lo antes expuesto conduce al siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer al cuidado y preservación del medio ambiente en la zona del litoral costero, del río y el manglar incorporando a la población escolar de la escuela primaria .

Teniéndose como Objetivo de la investigación: diseñar un conjunto de actividades para favorecer al cuidado y preservación del medio ambiente en la zona costera, el manglar, y el río incorporando a la población escolar de las escuelas primaria de Mota .

En la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Métodos teóricos:

- Histórico-lógico: para el estudio de los antecedentes históricos sobre la aplicación de proyectos medioambientales.
- Inductivo-deductivo: para el estudio de los referentes teóricos que sustentan el sistema de actividades diseñado y de ese análisis derivar conclusiones y hacer generalizaciones sobre el objeto de la investigación.
- Enfoque de sistema y modelación teórica: en la estructuración del sistema de actividades que se propone para alcanzar el objetivo propuesto.

Métodos empíricos:

Observación: se utilizó para conocer el comportamiento de la aplicación del sistema de actividades con el propósito de revelar, precisar y formular el problema científico y el estado de los resultados.

Encuesta: se utilizó con el objetivo de obtener información, fundamentar el problema objeto de investigación y conocer el conocimiento de la población escolar de la comunidad de Mota sobre el objeto de investigación.

Método estadístico-matemático: la estadística descriptiva, a través de distribuciones de informaciones expuestas en tablas y gráfico.

Población y Muestra.

La población está concebida de 45 estudiantes, 23 hembras y 22 varones, que cursan la escuela primaria Senén Casas Regueiro y Antonio Rapado Rapado de la comunidad de Mota 1 en el consejo popular Marea del Portillo del municipio de Pilón, tomándose como muestra el 100% de las unidades de estudio.

Desarrollo.

En Cuba, donde la conservación del medio ambiente y la protección de los recursos naturales se realizan sobre bases científicas existiendo condiciones para salvaguardar la naturaleza en beneficio de las nuevas generaciones. La conservación de la flora y la fauna, la explotación racional de los recursos naturales y la protección de los patrimonios históricos y culturales resultan de gran importancia y son objeto de especial atención.

Cada año prestamos principal atención a las fechas alegóricas sobre el medio ambiente realizando un conjunto de actividades recreativas con un enfoque medioambiental donde la comunidad sea el espacio principal para su realización, estas son: 26 de enero, Día mundial por la educación ambiental, 2 de febrero Día internacional de los humedales, 21 de marzo Día Mundial de la forestación, 22 de marzo Día mundial del agua, 7 de abril Día mundial de la salud, 18 de abril Día internacional de los monumentos y sitios históricos, 22 de abril Día mundial de la tierra,9 de mayo, Día internacional de las aves,5 de junio Día mundial del medio ambiente y el 18 de octubre, Día de protección de la naturaleza.

La actualidad de la investigación está centrada, fundamentalmente, en la aplicación del conjunto de actividades para el cuidado y preservación de medio ambiente en la zona costera de Mota enfatizando en la creación de una conciencia y conducta acorde en cuanto a la protección de la naturaleza. La misma tiene ya que crea un nuevo espacio para la práctica de actividades sanas en contacto con la naturaleza y una vía para el cuidado preservación del Medio Ambiente.

El aporte práctico de la presente investigación se manifiesta en el conjunto de actividades en el medio natural con una visión ecológica, que logren elevar la calidad de vida de los practicantes diseñado para favorecer el cuidado y protección de medio ambiente en la comunidad de Mota

Conjunto de Actividades

Nombre: -Excursión al humedal La Cañita: Tiene como objetivo conocer la flora y fauna que habita, la apreciación del suelo prestando principal atención a la protección de esta área geográfica y Recorrer la misma.

Nombre: Reforestación de mangle rojo, el bagá, la llana, el patabán y el mango: En este caso el objetivo es reforestar y plantar la mayor cantidad de árboles, debido a la influencia del cambio climático y la tala indiscriminada por el hombre ha ido desapareciendo demostrando la necesidad de reforestar estas áreas por la importancia que tiene los árboles como barrera natural y para el medio ambiente

Nombre: Excursión a las aves acuáticas: Esta actividad persigue la observación de la aves que habitan en las áreas, el humedal, el litoral costero y el río y sus orillas conociendo el medio en que se desarrollan, su origen y permanencia de estas áreas, sus nombres así como su sistema de reproducción fomentando su protección en su entorno natural.

Nombre: Limpieza del litoral costero: Se persigue el objetivo de eliminar la acumulación de plásticos y otros elementos que son arrastrados por las corrientes marinas y arrojados por el hombre.

Nombre: Proyección de documentales y videos: Persigue como objetivo profundizar en los conocimientos de la población escolar de la escuela primaria acerca de la proyección de documentales y videos sobre el grado de deterioro del medio ambiente que va avanzando ha un paso acelerado debido a la influencia del hombre y a los temas tratados encada una de las actividades.

Nombre: Charlas educativas.

Objetivo: Profundizar en el conocimiento de la población escolar de la comunidad de Mota 2 sobre el medio ambiente y la realización de actividades que favorezcan al medio ambiente como espacio el entorno natural de nuestra comunidad.

Organización: Según el lugar de excursión se prepara con antelación un material que contenga lo referido al sitio, con el apoyo de los trabajadores de Flora y Fauna que atienden el área.

Desarrollo: En un sitio escogido se realiza la charla propiciando la participación activa de la población escolar y al mismo tiempo se comprueban los conocimientos sobre el tema tratado que estarán dirigidos al cuidado y preservación del medio ambiente, humedal y la flora y fauna cubana, proyectos de educación ambiental y la reforestación.

Análisis de los resultados alcanzados con la puesta en práctica del conjunto de actividades.

Para la evaluación de la efectividad del conjunto actividades se aplicó como método fundamental el estadístico matemático, con el objetivo de evaluar el cumplimiento de las actividades, la dimensión del nivel de participación de los diferentes grupos de edades, el impacto medioambiental alcanzado y el impacto obtenido en la población escolar.

Haciendo un análisis de la primera etapa 2016-2017 de la investigación sobre el cumplimiento de las actividades de un plan de 52 actividades planificadas se realizaron 44 para un 84,6 %.

Haciendo un análisis de la segunda etapa 2017-2018 de la investigación sobre el cumplimiento de las actividades de un plan de 69 actividades planificadas se realizaron 62 para un 89.8 %.

Haciendo una comparación de ambas etapas de trabajo de la investigación se pudo comprobar un aumento cualitativo y cuantitativo de las áreas de trabajo. Ademas se logró buena calidad en el desarrollo de las actividades logrando un impacto positivo en la población escolar de la escuela primaria y la Comunidad.

Además aumentaron los conocimientos en cuanto a las actividades para favorecer el medio ambiente, la vinculación con la comunidad y la aplicación de proyectos medioambientales, así como la diversidad de especies de árboles y aves existentes en las áreas, la limpieza de la zona costera, la reforestación y el cuidado y protección de la naturaleza.

Mediante el conjunto de actividades se creara un nuevo espacio para la práctica de actividades sanas en contacto con la naturaleza y una vía para el cuidado y protección del medio ambiente en la comunidad de Mota ejecutándolas la población escolar.

Control del resultado del impacto medioambiental obtenido en el área:

1-Excursión al humedal La Cañita y el Punto: Se logró recorrer el humedal de una extensión de 669 m de largo y 437 m de ancho conociendo la diversidad de especies de plantas y animales que existentes en el área.

2-La Reforestación: Se reforestaron varias especies de árboles y se logró plantar la mayor cantidad según el área, como 540 de mangle rojo, 280 de llana, 273 de patabán, 397 de bagá, 190 de uva caleta y 289 de mango.

3-Excursión a las aves: Se visitaron las aves identificando varias especies como el coco prieto, cachiporra, garsilote, pato florida, títere playero y silbador, sevilla,garsa azul conociendo el habitad y el medio en que se desarrollan.

4-Limpieza del litoral costero: Se logro la limpieza de un área de 1538 m de costa desde el humedal la Cañita hasta la casa de Monguito, en desarrollo de la actividad se recogió plásticos y otros elementos arrojados por las corrientes marinas y el hombre.

5-Excursión al cause del rió y sus orillas: Se recorrió una extensión de 2 476 m y se redujo a un 67% el vertimiento de basuras y desechos sólido.

Todo lo antes expuesto demuestra que el objetivo de la investigación se cumplió satisfactoriamente como se muestra en las tablas anteriores

CONCLUSIONES

Después de un análisis de los resultados obtenidos a través del proceso de investigación se arribó a las conclusiones siguientes:

1. El objetivo trazado en la investigación se cumplió satisfactoriamente.
2. Se logro aumentar los conocimientos de la población escolar de le escuela primaria Senén Casas Reguero a cerca de la preparación, aplicación y la realización de actividades que ayuden al cuidado y preservación del Medio Ambiente.

3. Se redujo considerablemente la tala indiscriminada y la contaminación de las áreas investigadas.

RECOMENDACIONES:

El autor de la presente investigación considera que de acuerdo a los resultados obtenidos y a partir de las conclusiones derivadas de esta investigación se hace necesario recomendar:

- Profundizar en la aplicación de actividades que favorezcan y ayuden al cuidado y protección del Medio Ambiente.
- Continuar investigando sobre las vías para el cuidado y protección de Medio Ambiente.

BIBLIOGRAFÍA

1-Ada Rosa Chamizo Lara, E. (2002) Diversidad Biológica de Cuba. La habana: pablo de la Torriente.

2--Fran Rodríguez Bueno, E (2012) Nuevo Orden Climático Ambiental y Ecológico. La Habana: Científico Técnica.

4-Iliana Gómez Luna, E O (2002) Pequeña Enciclopedia de Medio Ambiente. Santiago de Cuba: Oriente.

5-Rosa Rodríguez G y coautores, E (2012) Ciencias naturales. Cuba: Pueblo y Educación.

6-Jorge Ramón Cuevas y Fernando García E (1982) Los recursos naturales y su conservación. La habana: Pueblo y Educación.

9-Pedro A Hernández Herrera y coautores, E (2012) Geografía de Cuba. Cuba: Pueblo y Educación.

AFIDE 2019

Proyecto: “CUATRO ESQUINAS”

"FOUR CORNERS"

Autor/Author: MSc. Luis Leocadio Valdés Ors.

Metodólogo-Inspector de la Dirección Nacional de Recreación INDER.

Methodologist-Inspector of the National Direction of Recreation INDER.

Colaboradores: Lic. Eric Gutiérrez Rodríguez

MSc. Yoel Yazmany Rodríguez Vega

Institución: Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación

País: Cuba

Palabras Claves: Cuatro esquina, pelota a la mano, juegos tradicionales, preservación, protección, promoción, patrimonio cultural inmaterial.

Key Words: Four corner, ball at hand, traditional games, preservation, protection, promotion, intangible cultural heritage.

Resumen

La población cubana a partir de nuestros consejos populares, demanda el reconocimiento de la modalidad del Cuatro Esquina (Pelota a la Mano), como Patrimonio Cultural Inmaterial de nuestro país; dado por su arraigo y práctica masiva en las edades infantiles, escolares, juveniles y sociales en los barrios y las comunidades de todo el territorio nacional, considerado como juego tradicional cubano, expresión genuina de un juego pre-deportivo inspirado en el Béisbol reconocido como nuestro deporte nacional. Por otra parte se identifica la necesidad de sistematizar los sustentos teóricos y metodológicos de esta modalidad, su surgimiento y desarrollo evolutivo; en tal sentido no se cuenta con una bibliografía, que refleje los orígenes, antecedentes o precedentes en la práctica de la pelota a la mano en nuestro país; en consulta con varios especialistas del béisbol y el desarrollo de los juegos tradicionales cubanos, todos expresan su desconocimiento acerca del surgimiento de esta modalidad; así como también los intelectuales y personalidades con conocimientos y experiencias en

las tradiciones cubanas; sin embargo se evidencian en nuestros barrios y comunidades las diferentes formas de practicarse en cada localidad; como una sana opción recreativa que se manifiesta de manera espontanea, potenciando el desarrollo de capacidades físicas, habilidades técnico-tácticas y la formación de valores; a su vez es preciso identificar los requerimientos en el orden técnico y metodológico, su reglamentación y estrategia de gestión en las comunidades a corto, mediano y largo plazo; que condicionen la esencia de juego tradicional autóctono, como expresión del patrimonio cultural inmaterial cubano.

Summary

The Cuban population, based on our popular councils, demands the recognition of the modality of the Four Corner (Ball at Hand), as Intangible Cultural Heritage of our country; given by its roots and massive practice in children, school, youth and social ages in neighborhoods and communities throughout the national territory, considered as a traditional Cuban game, a genuine expression of a pre-sports game inspired by baseball recognized as our National sport. On the other hand, we identify the need to systematize the theoretical and methodological underpinnings of this modality, its emergence and evolutionary development; in this sense there is no bibliography, which reflects the origins, antecedents or precedents in the practice of the ball at hand in our country; in consultation with several baseball specialists and the development of traditional Cuban games, all express their ignorance about the emergence of this modality; as well as intellectuals and personalities with knowledge and experience in Cuban traditions; however, the different ways of practicing in each locality are evident in our neighborhoods and communities; as a healthy recreational option that manifests spontaneously, promoting the development of physical abilities, technical-tactical skills and the formation of values; At the same time, it is necessary to identify the requirements in the technical and methodological order, its regulation and management strategy in the communities in the short, medium and long term; that condition the essence of traditional autochthonous game, as an expression of the intangible Cuban cultural heritage.

INTRODUCCIÓN

El proyecto investigativo sobre las Cuatro Esquinas (Pelota a la Mano), tiene como objetivo sistematizar los sustentos teóricos, técnicos y metodológicos de este juego tradicional cubano, que aspira a ser reconocido como patrimonio cultural inmaterial cubano. Por otra parte se identifica la necesidad de profundizar en su surgimiento y desarrollo evolutivo; en tal sentido no se cuenta con una bibliografía, que refleje los orígenes, antecedentes o precedentes en la práctica de la pelota a la mano en nuestro país; en consulta con varios especialistas del béisbol y el desarrollo de los juegos tradicionales cubanos, todos expresan su desconocimiento acerca del surgimiento de esta modalidad; así como también los intelectuales y personalidades con conocimientos y experiencias en las tradiciones cubanas; a nuestro modo de ver esto hace mucho más interesante la pesquisa, sobre los inicios de la práctica de esta modalidad, donde casi todos coinciden que surgió a partir de la introducción y desarrollo del Béisbol en nuestro país; juego que se manifiesta de forma espontánea y desde hace muchos años y hasta la actualidad, como uno de los juegos tradicionales que más se practican, fundamentalmente por niños y jóvenes, por todo el país, en diversos escenarios, por temporadas, en muchas variantes, aplicaciones y diferentes reglamentaciones, que sintetizan el ingenio y la creatividad de nuestra población infantil y juvenil, para adaptar este juego tradicional a las diferentes condiciones del entorno.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Se evidencia que los juegos tradicionales son aquellos que transcienden en el tiempo, y que pasan de generación en generación, en una sucesión familiar, de pequeños grupos sociales o comunidades, los cuales experimentan ciertas modificaciones pero conservan su esencia; surgen de forma espontánea, se hacen moda en alguna época, desaparecen y emergen en otra, la vigencia por temporadas es una de sus principales características, determinado por múltiples factores relacionados con las temporadas climatológicas, efemérides, actividades festivas, celebraciones, conmemoraciones, diversos eventos sociales entre otros.

Los juegos tradicionales por lo general simulan actividades de tipo laboral, militares, religiosas y sociales; algunos narran sucesos históricos, sociales y culturales, que reflejan la idiosincrasia e identidad de los pueblos y naciones. Se manifiestan en una amplia gama de nombres, diseño, formas de organización, desarrollo, variantes, medios e implementos y en particular el régimen de participación. Indudablemente los juegos tradicionales se constituyen en fuente inagotable de transmisión de conocimientos, y conforman las tradiciones y raíces culturales, que marcan épocas y caracterizan a una sociedad histórico-concreta, su sistema socioeconómico y la identidad social; nos permite una mirada al pasado para comprender como se refleja en el presente, y como se proyecta en el futuro.

De lo anteriormente expuesto se infiere que la población de nuestros barrios y comunidades, visualizan la necesidad de preservar y proteger sus más auténticas tradiciones, en la actualidad persisten inquietudes sobre la cómo salvaguardar los juegos tradicionales. El Cuatro Esquinas es el juego de mayor presencia a lo largo y ancho del país, y ocupa el primer lugar entre los 10 juegos más populares tales como, Las Bolas, El Trompo, Los Yaquis, El Pon, El Taco, La Suiza, La Pañoleta, el Papalote y la Chivichana.

La preservación, promoción y protección del Patrimonio Cultural Inmaterial, a partir de un enfoque multidisciplinario, identifica todas las expresiones y manifestaciones que forman parte del Patrimonio Cultural Inmaterial, entre las cuales se encuentra la Rumba, la Cocina Cubana y el Punto Cubano entre otros, por otra parte en el contexto internacional adquiere gran relevancia, la condición otorgada por la Unesco a La Tumba Francesa en el 2008, y a la Rumba Cubana en el 2016 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, y más reciente se inscribe el Punto Cubano; es por ello que el juego tradicional cubano “Cuatro Esquinas”, encuentra el marco propicio en el orden jurídico e institucional, para que nuestra población aspire a un reconocimiento de esta modalidad.

DISEÑO METODOLÓGICO

Métodos del Nivel Teórico

Histórico-lógico: permitió un acercamiento sobre el surgimiento y evolución en nuestros barrios y comunidades del juego tradicional cubano Cuatro Esquinas o Pelota a la Mano.

Análisis de fuentes bibliográficas y documental: se realizó la búsqueda de las bibliografías y documentos referidos a la temática y posteriormente se procedió al análisis de los mismos, en particular el desarrollo en los barrios y comunidades.

Análisis-síntesis: se analizó a profundidad como se manifiesta en la actualidad el juego del "Cuatro Esquina", en nuestros barrios y comunidades a todo lo largo del país, y se sintetizaron los elementos más relevantes de la bibliografía, y de la práctica sistemática en la comunidades de mayor arraigo.

Enfoque de sistema: se analizó el desarrollo del Cuatro Esquina como juego tradicional cubano, desde la perspectiva de su práctica en el marco de otros juegos tradicionales.

Métodos del Nivel Empírico

Consulta de especialistas: de manera particular y teniendo en cuenta la temática a abordar en este estudio, se considero emplear un método de investigación que recogiera los criterios y consideraciones, de los profesores, metodólogos y directivos de todas las provincias.

Matemáticos-estadísticos

Se utilizó el análisis porcentual para objetivar la presentación de los datos, en el procesamiento de la información obtenida de la población y los docentes encuestados**.**

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se emplearon las técnicas de la encuesta dirigida a la población de todas las edades; y la encuesta-entrevista a los profesores, metodólogos y directivos del sistema deportivo.

Muestra

Se proyectó una nuestra inicial de 900 encuestas dirigidas a la población, y 100 encuestas-entrevistas a los docentes para una muestra de 1000, distribuidas según la potencialidad de las 15 provincias y el municipio especial. Sin embargo dada la motivación por el estudio de este tema, por parte de los profesores, metodólogos y directivos de todos los territorios, se lograron realizar 1098 encuestas y 133 encuestas-entrevistas**,** para una muestra total de 1231; a ello se le adicionan 5 entrevistas realizadas a glorias deportivas del béisbol cubano.

Cuestionario

Se elaboró un cuestionario con el objetivo de que la población y los docentes, expresen sus ideas, criterios y opiniones, sobre el desarrollo del Cuatro Esquina en nuestro país; con el propósito de obtener la mayor cantidad de datos e información sobre este juego tradicional. Se formularon 21 preguntas de ellas 20 de tipo cerradas y una abierta, para con esta combinación lograr una información más detallada y completa del fenómeno social en cuestión.

DATOS DE LOS ENCUESTADOS

DESCRIPTIVOS DE PROCEDENCIA			
Instancia	**Existente**	**Aplicación**	**Porciento**
Combinados Deportivos	577	463	80,2
Consejos Populares	1427	754	52,8
Municipios	168	135	80,4
Provincias	16	16	100,0

DESCRIPTIVO EDAD	
Función	**Valor**
Cantidad	1231
Mínimo	7
Máximo	69
Promedio	28

DESCRIPTIVO SEXO		
Sexo	**Cantidad**	**Porciento**
Femenino	298	24,2
Masculino	933	75,8
Total	1231	100,0

DESCRIPTIVO OCUPACIÓN		
Ocupación	**Cantidad**	**Porciento**
Estudiantes	530	43,05
Trabajadores	701	56,95
Jubilados	-	-
Ama de Casa	-	-
Otros	-	-
Total	1231	100,0

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El análisis de los resultados basado en la valoración de las respuestas, dadas por la población y los docentes del sistema deportivo cubano, todos los encuestados respondieron que conocen este juego tradicional cubano, y más del 94,2 %

identifica a este juego tradicional cubano, con el nombre de Cuatro Esquina y Pelota a la Mano.

La mayoría de los encuestados comenzó a jugar a los 8 años como promedio, lo que evidencia que la práctica espontánea de esta modalidad se inicia en edades tempranas; la mayoría prefiere jugar con amigos y por temporadas, y los fines de semana, días en los cuales se dispone de un mayor presupuesto de tiempo libre, y en la sesión de la tarde, en la cual pueden concurrir mayor cantidad de participantes, y la mayoría juega en la calle, esto nos muestra que la presencia de este juego tradicional es la comunidad.

Los jugadores del Cuatro Esquina prefieren jugar la variante de cuatro bases siendo válida la zona en que pica la pelota entre la 2da. y la 3ra. Base; esto nos deja ver que es la variante más empleada en la actualidad; pero se identifican más de 12 variantes de juego, de ello se infiere la diversidad de este juego tradicional, producto de la creatividad y la capacidad de adaptar el juego a los diferentes escenarios de la comunidad.

La mayoría de los encuestados conoce de la celebración competencias; esto indica que este juego tradicional tiene gran presencia en la programación deportiva, pero solo en eventos de base y algunos a nivel municipal y provincial, organizados por los directivos y profesores de los Combinados Deportivos; lo cual nos muestra el papel protagónico de esta estructura en los barrios y comunidades de los Consejos Populares, principalmente en las instalaciones deportivas, pero los jugadores prefieren que sean realizados los campeonatos en las calles, ya que es su escenario natural, cada seis meses y en el marco de la programación del verano y en otra fecha intermedia, con eliminaciones desde los barrios y comunidades hasta el nivel internacional; lo cual pone de manifiesto las aspiraciones de nuestra población con relación a este juego tradicional.

Los encuestados juegan en su mayoría con la pelota de tenis, ya que es la pelota que consiguen con mayor facilidad, aunque también pueden jugar con la pelota de goma, y prefieren jugar con árbitro en los campeonatos que se organizan a los diferentes niveles;
el 99,8 % de los encuestados considera que el Cuatro Esquina o la Pelota a la Mano, es un juego que se originó en Cuba, este resultado nos conduce a concluir que nuestro pueblo reconoce que este juego se originó en nuestro país, y se convirtió en juego tradicional autóctono de nuestra cultura, devenido del desarrollo del Béisbol posteriormente a su introducción en nuestro país; y el 99,7 % de estos responde que es un juego tradicional cubano, lo cual evidencia que esta modalidad forma parte de nuestras más autenticas tradiciones, que se transmite por generaciones, que tiene carácter popular, se comienza jugar desde la infancia, y su práctica está generalizada por todo el territorio nacional desde su origen.

El 99,1 % de los encuestados responde que considera a este juego tradicional forma parte del patrimonio cultural inmaterial de nuestro país; es una modalidad que gusta a todos, desarrolla capacidades físicas y habilidades motoras, es un marco propicio para formar valores, goza de amplia popularidad, se practica de manera frecuente, regular y también por temporadas, su práctica es generalizada y extensiva, los encuestados refieren que debe oficializarse su reconocimiento como patrimonio cultural inmaterial.

Los encuestados de una forma u otra refieren la necesidad de salvaguardar y proteger, el Cuatro Esquina o la Pelota a la Mano como juego tradicional cubano.

La mayoría expresa que dicha modalidad reúne los requisitos para que se declare patrimonio inmaterial.

Se manifiesta por los encuestados la importancia de difundir más este juego tradicional, de manera que los niños y jóvenes conozcan la esencia del juego, las variantes que se pueden aplicar, las reglas y las capacidades que desarrolla.

Es bastante generalizado el interés de los encuestados, en incluir esta modalidad como parte de los juegos a emplear, en las clases de educación física, actividad física, en los programas de preparación del deportista, y una mayor presencia en las actividades recreativas masivas tales como: los planes de la calle, festivales recreativos entre otros.

En su totalidad los encuestados plantean que existir una oferta permanente, de pelotas de goma o de tenis a precios asequibles, en toda la red comercializadora minorista.

Los encuestados proponen la organización de campeonatos, y competencias a todos los niveles.

Debe elaborarse un proyecto de imagen del juego tradicional cubano “Cuatro Esquina o la Pelota a la Mano”; que incluya un Logotipo, Slogan, Pósters, Brochure**,** Plegable, Pegatinas, Instructivo, página de “Deportes para Todos”, canción, vídeo promocional, sellos postales, vídeo-juegos entre otros.

CONCLUSIONES

Finalizada la investigación se logró sistematizar los sustentos teóricos e históricos; que identifican al Cuatro Esquina o la Pelota a la Mano como juego tradicional cubano; se obtuvo una valiosa base de datos e información, que nos permiten elaborar el expediente, con los requerimientos y requisitos que integran el inventario de elementos, para presentar la candidatura a declarar esta modalidad como “Patrimonio Cultural Inmaterial”; por otra parte, este estudio puede considerarse como una contribución a la teoría, relacionado con el desarrollo de los juegos tradicionales en nuestro país.

El resultado de la aplicación del instrumento de medición, nos permitió conocer que nuestra población, tiene conciencia de la necesidad de salvaguardar y proteger, el juego tradicional cubano las “Cuatro Esquina”; el estudio se proyecta también como un modelo, aporte práctico y una novedad científica, al constituirse en una herramienta para futuros estudios, en el contexto de la preservación, promoción y protección del patrimonio cultural inmaterial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFRICAS

Alfaro Torres, Rolando (2002). Juegos cubanos. Casa Editorial Abril. Ciudad de La Habana. 182p.

Brugué, Marta Sadurní. (2003). Los primeros juegos infantiles. http://books.google.es/books?id=SuegT3XhC5UC&pg=PA80&.

Dobler, Hugo y Erika. (1987) Manual de juegos menores (http://books.google.es/books?id=9cHyt

Eulogio García Cornejo, (2009). Juegos populares y tradicionales de España y su valor didáctico en el aula de Educación Física (http://www.efdeportes.com/efd132/juegos-populares-y-tradicionales-en-educacion-fisica.htm)

Figueredo, Jorge S. (2003). Cuban Baseball: A Statistical History, 1878–1961. McFarland & Company. ISBN 0-7864-1250-X.

Fulleda Bandera, Pedro. (2004) *Recreación Comunitaria.* CD. 152 p.

González Gómez, César.2007. Los primeros peloteros mexicanos de la historia. La Raíz del Juego. http://www.origenesdelbeisbol.com/?p=67

Lantigua Hernández, Jesús (2007). Caracterización de los juegos populares tradicionales de las ciudades de Cárdenas, Matanzas y Varadero. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Nº 114. http://www.efdeportes.com/efd114/juegos-populares-tradicionales-infantiles.htm

Martinez, Ibsen. (2006) Latin Baseball: A Frontier Story. Recuperado de (http://www.econlib.org/library/Columns/y2006/Martinezbaseball.html).

Nieto,Severo (2007). Béisbol en Cuba Hispánica (Editorial Científico-Técnica, 2007), ISBN 978-959-05-0485-3, pp. 1-4.

Rodríguez Almodóvar, Antonio. Cerrillo, Pedro C. García,Jaime Juegos infantiles escénicos de corte Tradicional (http://books.google.es/books?id=q2C1m3fje_AC&pg=PA55&dq

Sánchez Rueda, Margarita. (1977) Los 100 Juegos del Plan de la Calle: Algunas teorías sobre los juegos. La Habana Ed. Orbe.

Tomasch, Kenn (2005). «Historical attendance figures for Major League Baseball» (https://web.archive.org/web/20060511134344/http://www.kenn.com/sports/baseball/mlb/ml_numbers.html).

Watson Brown, Herminia. Teoría y práctica de los juegos (2008) La Habana Ed. Deportes.

Título: Excursionismo Deportivo para la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas.

Title: Sports hiking for young people's participation in the activities physical recreational.

Autor: M. Sc. Urbano Blas Rodríguez Martínez.
Correo electrónico e institución: urodriguez@uclv.cu Facultad Cultura Física. UCLV.
Coautores: Dra. C. Amelia Domínguez Ventura.
Correo electrónico e institución: adventua@uclv.cu Facultad Cultura Física. UCLV.
Estudiante Melissa Rodríguez Domínguez.
Correo electrónico e institución: mrdominguez99@nauta.cu
País: Cuba

RESUMEN

El trabajo consiste en la aplicación del Excursionismo Deportivo para la satisfacción de la necesidad de movimiento del ser humano, la importancia de la realización de esta de manera consciente y el acercamiento de la universidad a la sociedad que permite la participación de los jóvenes entre 25 y 30 años en esta actividad. Este grupo etario es vital para el desarrollo del proyecto social cubano, por lo que requiere de una atención e inclusión en todas las actividades, por ello se trabajó en todos los municipios de Villa Clara con el objetivo de incorporar a la práctica de actividades físico-recreativas a estos jóvenes. En la investigación se utilizaron métodos como la revisión documental, la observación, la encuesta, la entrevista y la distribución empírica de frecuencias; lo que permitió conocer intereses y motivaciones de los sujetos de la investigación para su satisfacción y valorar la participación de estos a partir de dicha aplicación. Lográndose una

incorporación e incremento en las actividades físico-recreativas desarrolladas, que permite la educación de la cultura para el uso del tiempo libre.

SUMMARY

Work consists in the application of the Sports Hiking for the satisfaction of the human being's need of motion, the importance of the realization of this of conscious way and the approach of the university to the society that young people's participation between 25 and 30 years in this activity enables. This age group is for the development vitally of the social project Cuban, which is why you need an attention and inclusion in all the activities, for it was worked up at all the Villa Clara's municipalities for the sake of incorporating to the physical practice of activities recreational to these young persons. They used methods like the documentary revision, the observation in investigation, it polls her, interviews her and the empiric distribution of frequencies; what allowed knowing interests and motivations of the subjects of the investigation for his satisfaction and appreciating the participation of these as from the aforementioned application software. Getting an incorporation and increment in the activities physical recreational developed, that it enables the education of the culture for the use of the free time.

Key words: Sports hiking, Physical Recreation, Free Time.

INTRODUCCIÓN

La contribución del siglo XX y la primera década del XXI a la investigación científica y a la tecnología ha sido inmensa. Sus resultados influyen significativamente sobre todas las esferas de la sociedad, cambiando, inclusive, el modo de vida del ciudadano común.

En los tiempos actuales, no pocos estudiosos de la sociedad, reconocen la necesidad de cambiar el modo de vida del hombre sobre el planeta, coinciden en cuestionar las actuales circunstancias desde numerosos puntos de vista, uno de esos campos de análisis es la Recreación, definido por Sosa Loy en el año 2000:

> Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya une vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de la vida a partir del protagonismo del sujeto. (p.18)

En el complejo mundo de la Recreación es muy importante el estudio de la Recreación Física entendida por Sosa (2000) como:

> …el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físico-recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis en el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. (p. 21)

El carácter físico resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos, el interés motriz se encuentra en la base de la Recreación Física, se conoce que este decrece con la edad. Una vía eficaz para cultivar el interés motriz es la de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre, aspecto que en

nuestro país esta priorizado por el INDER para lograr una educación que lleve a una cultura en este sentido basada en el protagonismo de los propios recreados.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como:

"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 esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

En el mundo actual, la Enseñanza Superior se caracteriza básicamente por presentar una relación directa con los cambios sociales, por ello los resultados científicos son introducidos con rapidez en la práctica, convirtiéndose en una necesidad para el desarrollo humano, lo que contribuye a la educación integral del hombre y a su vez constituye un reto para el docente universitario, la búsqueda y actualización de los resultados científicos para la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje.

Según Gottfried citado en Hernández (2010), entre los desafíos actuales de la Educación Superior, se encuentran los relacionados con la necesidad de conocer, de qué manera el accionar universitario es comprendido y apoyado por la sociedad y a su vez comprobar cómo esta se inserta en su contexto; estos aspectos plantean nuevas exigencias especialmente en la formación de profesores, sobre todo en lo que respecta a la búsqueda de conocimientos, de determinación de problemas, así como de las alternativas para su solución.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre, opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica-social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se trasmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social.

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente y puesto en práctica hace muchos años, es aquí donde se hace vital entonces la atención a todos los grupos etarios pero este de los jóvenes en particular es crucial en las transformaciones y la estabilidad de un país, donde Cuba no es excepción, por el contrario dedica ingentes esfuerzos a la atención de ellos.

Un elemento relevante de la práctica de la Cultura Física lo constituye su enfoque comunitario, he aquí la labor extramuros de la universidad y la especificidad de la Recreación que desde el accionar curricular se logra este protagonismo y este trabajo comunitario que se revierte en impactos sociales.

Esta contradicción entre la necesidad del trabajo en la formación de la cultura del uso del tiempo libre de los jóvenes, la formación del profesional de la Cultura Física en la esfera de la Recreación Física y la inserción de la universidad en la comunidad deja claramente expuesta la situación problémica: existe insuficiente incorporación a la práctica sistemática de actividades físico-recreativas de los jóvenes entre 25 y 30 años de la provincia Villa Clara.

De la cual se concreta el siguiente Problema Científico: ¿Cómo incorporar a los jóvenes entre 25 y 30 años de la provincia Villa Clara a la práctica sistemática de actividades físico-recreativas?

Objetivo general: Incorporar a la práctica sistemática de actividades físico-recreativas a los jóvenes entre 25 y 30 años de la provincia Villa Clara, en función de la educación de la cultura para el uso del tiempo libre.

Objetivos específicos: Diagnosticar el estado actual de incorporación a la práctica sistemática de actividades físico-recreativas de los jóvenes entre 25 y 30 años de la provincia Villa Clara, en función de la educación de la cultura para el uso del tiempo libre.

Aplicar el programa de Excursionismo Deportivo para incorporar a la práctica sistemática de actividades físico recreativas los jóvenes entre 25 y 30 años de la provincia Villa Clara.

Valorar los resultados de la aplicación del programa de Excursionismo Deportivo para la incorporación a la práctica sistemática de actividades físico recreativas a

los jóvenes entre 25 y 30 años de la provincia Villa Clara, en función de la educación de la cultura para el uso del tiempo libre.

MATERIALES Y MÉTODOS

Población y muestra: La selección se realizó de manera intencional no probabilística tomando en consideración, la cercanía de los investigadores a los lugares de aplicación así como las posibilidades y disposición de los jóvenes para participar en la investigación.

Para realizar la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico, empíricos y estadísticos matemáticos.

La aplicación de los métodos teóricos permitió la concreción de las principales ideas alrededor de la problemática que se aborda y se destacan en su uso.

Analítico-Sintético e Inductivo - Deductivo

Los métodos empíricos permitieron la recopilación de la información necesaria que sustentó el problema científico de la investigación destacando:

- La observación.
- La encuesta.
- La entrevista.
- Análisis de Documentos.
- Criterio de especialistas y usuarios.

Para el procesamiento de la información el método estadístico matemático utilizado fue: Distribución empírica de frecuencias.

La investigación transita por las tres etapas fundamentales de los procesos investigativos, es decir, un primer momento de diagnóstico del problema, donde se constata la situación actual del mismo en el contexto seleccionado, permitiendo la fundamentación para la selección de la propuesta de solución; un segundo momento donde sobre la base de los resultados del diagnóstico se elige una posible solución, en este caso el programa de Excursionismo Deportivo y finalmente un tercer momento que permite constatar los resultados de la puesta en práctica de la propuesta de solución que permita arribar a conclusiones del

proceso.

DESARROLLO

La Recreación, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

El hombre contemporáneo vive en las condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la Cultura Física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo.

El uso de los métodos explicitados en la introducción y con el uso de la triangulación como centro del proceder obtuvimos los siguientes resultados:

Diagnóstico:

- No son sistemáticas las actividades físico recreativas dirigidas a los jóvenes en las planificaciones revisadas en los documentos oficiales.
- Las actividades orientadas carecían de atención a las preferencias de los jóvenes.
- Asistencia inestable de los jóvenes a las actividades físicas recreativa.
- Hay muy pocos líderes, reconocidos, entre los jóvenes de la comunidad.
- No participan en la elaboración de los programas de actividades a realizar en cada etapa.
- Poco conocimiento del efecto del ejercicio físico en el mejoramiento del estado psíquico y físico del individuo.
- No reconocen la diversidad de actividades que pueden realizar los jóvenes en la comunidad.
- Se muestran apáticos para la incorporación a las actividades.

- Existen potencialidades en la bibliografía y documentos normativos para profundizar en la planificación de las actividades físico-recreativas.
- Bajo nivel de motivación.
- No se muestran creativos en la realización de las actividades.
- Se constató además que los jóvenes en su tiempo libre se dedican a actividades de deslucido contenido social como son:
    - El consumo de alcohol.
    - Los juegos ilícitos.
- Falta de recursos para la realización de gran parte de las actividades físico-recreativas planificadas en las comunidades.

Propuesta de solución, aplicación del programa de Excursionismo Deportivo:

Excursionismo Deportivo, tomando como base lo expresado por la Dirección Nacional. Es una actividad que se realiza en pleno contacto con la naturaleza, desarrollando el amor a la patria, contribuye al conocimiento de nuestra historia, de los lugares de interés económicos o turísticos, además le proporciona desarrollarse y vincularse en colectivo y admirar nuestra flora y fauna, conjuntamente con ello desarrollar habilidades y capacidades que permiten la formación integral del hombre para la vida.

Dentro de las actividades fundamentales a desarrollarse encontramos:

a) Los concursos de Excursionismo Deportivo.

b) Los encuentros de Excursionismo Deportivo.

c) Las Excursiones.

Las excursiones son el medio fundamental para el desarrollo de las actividades del grupo de Excursionismo Deportivo, pues esta será planificada, organizada y desarrollada de acuerdo con los intereses del mismo y por tanto serán los propios integrantes quienes elegirán a donde ir y como hacerlo así como el tiempo que le dedicaran a cada momento de la misma y donde pondrán en practica sus capacidades y habilidades en función de los objetivos que se propongan.

Es fácilmente apreciable la importancia y trascendencia de esta actividad en función de la educación de la joven generación en aras de la formación de una cultura humanista como persigue nuestro proyecto social.

El encuentro de Excursionismo Deportivo debe desarrollarse anualmente y es el momento cumbre para el intercambio de experiencias entre los diferentes grupos. Debe desarrollarse a todos los niveles (municipal, provincial y nacional) en estos los grupos podrán conocer de numerosas posibilidades, de recorridos, de itinerarios y de características de diferentes lugares históricos, culturales y naturales, además de poner a prueba sus características como colectivo y el nivel alcanzado en las habilidades y capacidades como turistas deportivos.

El Concurso de Excursionismo Deportivo es convocado por el INDER y la Dirección Nacional de Recreación para que los colectivos que realicen actividades plasmen las evidencias de una de las excursiones realizadas con muestras de fotos, mapas, croquis, muestras del recorrido, presentándolas a nivel municipal, provincial y nacional y son evaluadas por un jurado desde la instancia municipal hasta nacional.

Estas actividades están previstas dentro del programa y está dosificado como ir trabajando cada una, permitiendo la intervención lógica y paulatina en función de la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de los participantes, resultando de esta intervención o acompañamiento lo siguiente:

- La aplicación de las actividades de Excursionismo Deportivo permiten una estabilidad en la asistencia y participación en actividades físico-recreativas de los jóvenes.
- Es apreciable el aumento en la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.
- Se evidencia la importancia de tener en cuenta los gustos, preferencias y tradiciones de los mismos para sus actividades.
- Aparecen líderes en las comunidades, dado por el protagonismo de los mismos en las actividades y su planificación.

Los especialistas consultados consideran:

- Gran calidad de las acciones desarrolladas por los aspectos que contempla y los objetivos logrados.
- Estiman pertinente su aplicación, y necesarias para elevar la participación en actividades físico-recreativas en nuestro contexto.

- Las actividades aplicadas manifiestan la armonía entre los jóvenes, los técnicos de cultura física, así como los factores de la comisión de recreación del Consejo Popular.

CONCLUSIONES

1- Se constató que la incorporación a la práctica sistemática de actividades físico- recreativas es baja causada por falta de cultura en el uso del tiempo libre y la práctica de actividades de deslucido contenido social como son: el consumo de alcohol, los juegos ilícitos, peleas de gallos y perros, entre otras. Las instalaciones deportivas se encuentran muy distantes de la comunidad. Además de la escasez de recursos y la deficiente planificación de actividades para este grupo de edades.

2- El programa de Excursionismo Deportivo tuvo buena aceptación por los participantes y fue reconocido por los especialistas como positivo en la educación de la cultura para el uso del tiempo libre.

3- La aplicación del programa de Excursionismo Deportivo permitió despertar el interés por participar en las actividades físico recreativas en los jóvenes en Villa Clara, mostrando altos niveles de motivación manifiestos en la participación e incorporación a las mismas así como las iniciativas de crear espacios para el disfrute de la Recreación Física, de manera que se fortalece la educación de la cultura para el uso del tiempo libre.

BIBLIOGRAFÍA

Colectivo de Autores. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes.

Cuevas Sarán, Hermes. (1974). Técnicas de Campismo. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.

Domínguez Ventura, A. (2018). Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera de Cultura Física. (Tesis de doctorado). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara.

Domínguez, A, La Villa M.J. (2018). Título: Excursionismo Deportivo, alternativa para la participación en las actividades del Movimiento de Pioneros Exploradores de los alumnos de la Escuela Ramón Ruíz del Sol. Revista Científica Cultura Física y Deportes de Guantánamo, 8 (revista especial). Disponible en http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes.

Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (2014). Carpeta metodológica, dirección provincial de Recreación. Villa Clara, INDER.

Pérez, A. (2010). *Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Empresa Gráfica "Juan Marinello.

Sección de Recreación del Departamento Nacional de Educación Física: Recreación Turística No. 1, (S.L:S.N., S.A.)

Sección de Recreación del Departamento Nacional de Educación Física: Recreación Turística No. 3, (S.L:S.N., S.A.)

Sosa, D. A. (2000). *Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación*. (Tesis de doctorado). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

AFIDE 2019

Título: Folleto de Recreación.

Autor: Lic. Lourdes Silva López

Coautor: Lic. Onays Adrian Veranes Cintra

Organismo: INDER

Centro: Escuela de Profesores de Educación Física “Manuel Fajardo Rivero”

Municipio: Santiago de Cuba

Provincia: Santiago de Cuba

Teléfono: 2266 8100

Año: 2019

Resumen

La necesidad de una bibliografía actualizada y que recoja los distintos aspectos actuales de la recreación nos han llevado a la confección de este material. Este folleto es una recopilación de los distintos temas que atañen al fenómeno recreativo dentro de las actividades sociales del hombre. En el tratamos de combinar los contenidos fundamentales en la formación del personal encargado de llevar a los diferente grupos atareos las diferentes actividades recreativas así como influir en la formación de nuestros estudiantes en el impacto de las diferentes actividades recreativas en el medio ambiente, lo cual forma parte de la tarea vida de vital importancia para el país. Además de recrear algunas de las diferentes formas de recreación que se platean por las organizaciones internacionales como el ecoturismo y su impacto en el medio ambiente lo que servirá como fuente bibliográfica al personal que atiende las instalaciones turísticas. Los métodos que utilizamos en la investigación fueron la entrevista, encuestas y revisión bibliográfica. El trabajo tendrá un aporte social vinculado a la formación integral de los estudiantes y profesores.

Palabras Claves: Recreación, Ecoturismo o turismo ecológico, Tiempo, Tiempo libre.

Summary

The need for an up-to-date bibliography that includes the different current aspects of recreation has led us to make this material. This booklet is a compilation of the different themes that concern the recreational phenomenon within the social activities of man. In it we try to combine the fundamental contents in the training of the personnel in charge of bringing the different

recreational activities to the different groups, as well as to influence the training of our students in the impact of the different recreational activities in the environment, which part of the life task of vital importance to the country. In addition to recreate some of the different forms of recreation that are plated by international organizations such as ecotourism and its impact on the environment which will serve as a bibliographic source to the staff that serves the tourist facilities. The methods we used in the research were the interview, surveys and bibliographic review. The work will have a social contribution linked to the integral formation of students and teachers.

Key words: Recreation, Ecoturismo or ecological tourism, Time, free Time.

Introducción

Después de una década de utilización, dada la aplicación de nuevos programas de estudios de pregrado y el desarrollo de postgrado, hemos considerado necesario la reelaboración y actualización del presente texto que ponemos a disposición de estudiantes y profesores. Debido a la poca bibliografía que presenta la asignatura de Recreación.

Ha sido un propósito arduo, teniendo en cuenta las exigencias actuales en la formación de profesionales.

La publicación de este folleto responde a la necesidad de una literatura especializada, dirigida a profesores de Educación Física, Guías de Pioneros, Instructores y cuantas personas, que de una manera u otra, tenga que ver con las actividades que realiza la juventud en el "tiempo libre". Debido a falta de bibliografía que presenta la asignatura.

Representa éste un modesto aporte para acrecentar las fuentes de información técnica en beneficio de ampliar el acervo de conocimientos registrados e impresos que ayuden a propiciar una más alta calidad en el desarrollo de estas actividades.

Problema: Insuficiente bibliografía especializada para el desarrollo del Proceso Docente Educativo.

Objetivo: Elaborar un folleto de recreación para utilizarse en el desarrollo del Proceso Docente Educativo

Métodos y Técnicas: Análisis - síntesis, Revisión bibliográfica, Entrevistas, Encuestas.

Desarrollo

Este folleto que a continuación se ofrece comprende generalidades y conceptos de la especialidad, orientaciones pedagógicas, elementos de la recreación como un fenómeno sociocultural, la planificación de la recreación, elementos de organización de campamentos, sugerencias para la dirección de actividades, diversas técnicas de campismo, nociones de primeros auxilios y como complemento un capítulo dedicado al ecoturismo y su impacto en Cuba.

Aporte social: el folleto ya que va a formar parte de la bibliografía de la asignatura. Este se ha aplicado en dos cursos consecutivos (curso 2017-2018, 2018-2019).Se aplicara en el próximo curso con las nuevas normativas, siendo este el tercer curso a aplicar.

Valoración económica: Es un folleto en el cual se utilizó 22 hojas cartas, en la impresión del documento se empleo 22.00 CUP, un total de 5 horas diarias en un total de 60 días.

Conclusiones.

Con la utilización de este folleto los estudiantes y profesores del centro profundizaron en contenidos de los cuales la escuela no presentaba bibliografías actualizadas, no teniendo que detenerse el desarrollo del proceso docente educativo por este motivo.

Recomendaciones.

1. Enriquecer el folleto con los nuevos cambios que sufre la asignatura de Recreación con el perfeccionamiento de los planes de estudios de las EPEF.
2. Utilizar el folleto como bibliografía especializada o texto básico en la asignatura de Recreación en las EPEF.

Referencia bibliográfica

CASASOLA, J. (1998). La recuperación de las plazas públicas a través del baile. Curso sobre Las actividades físicas en los equipamientos no convencionales. I.A.D.,

Universidad de Almería, Junio 1998. Papers.CHOMBART DE LAUWE, M. J. (1976). Citado por E. Pol. En A. Fernández. El debate sobre el espacio y la familia. Contextum.

COLEGIO OFICIAL DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA (1979). Carta Europea del Deporte para Todos. En Manifiesto sobre educación física y deportes por organismos internacionales. Serie Divulgación n1 1, pp. 69-90. Madrid.

DEVÍS, J. (1997). Policy, practice, and reconversion in Spanish educational reform: teaching and teacher education in physical education. The Curriculum Journal, 8 (2), 213-230.

DEVÍS, J. (1998). El currículum de la educación física escolar y la reforma educativa: una aproximación crítica. En J. Hernández, J. P. Rodríguez, V. Ramírez, M. Quiroga y U. Castro (Coord.), Educación física escolar y deporte de alto rendimiento. Las Palmas de Gran Canaria: ACCAFIDE. (pp: 47-66).

GARCÍA FERRANDO, M. (1986). Hábitos deportivos de los españoles (Sociología del comportamiento deportivo). Madrid: Ministerio de cultura. Consejo Superior de Deportes. Instituto de Ciencias de la Educación Física y del deporte.

GARCÍA FERRANDO, M. (1990). En Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza Editorial deporte.

GARCÍA FERRANDO, M. (1991). Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes. Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte.

GARCÍA FERRANDO, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.

GARCÍA FERRANDO, M. (1996). Cambios en los hábitos deportivos de los españoles.

Temas para el debate, 23: 43-46). GARCÍA MONTES, M. E. (1977). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis doctoral. Universidad de Granada. (papers).

ILLICH, I. (1989). H 2 O y las aguas del olvido. Cátedra. IZQUIERDO, I.; DEL RÍO, O y RODRÍGUEZ, A. (1988). Tiempo dedicado a la práctica del deporte. En La desigualdad de la mujeres en el uso del tiempo. Madrid:

Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la mujer. Serie Debate n1 20. (pp.101-111).

MARCOS ALONSO, J. (1989). El dificil cami de la igualtat. Alguns aspectes de la practica esportiva femenina a barcelona. Ajuntament de Barcelona.

MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts d'Educació Física. n º 14, junio 1986.

Barcelona MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1989). Instalaciones deportivas públicas y privadas. Diversificación y equilibrio en el marco urbano. I Congreso Europeo: El deporte para todos en las grandes ciudades. Celebrado en Barcelona en Octubre de 1989.

MUNNÉ, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.

ORTEGA, E., CAMPS, A. y LAGARDERA, F. (1985). Deporte y municipio. Barcelona: Deporte y Educación. Publicaciones de Juventud y Sociedad, S.A.

PUIG I BARATA, N. (1989). Deporte y territorio o la paradoja de la salud a través del deporte. Revista Apunts d'Educació Física. Barcelona.

PUIG I BARATA, N. (1996). Joves i esport. Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència. Barcelona: Secretaria General de l´Esport.

AFIDE 2019

Título: La Educación Física, una vía para la Educación del Tiempo Libre en los niños.

Autores: MSc. Gisleidy Sosa Cabrera. (gisleidysc@inder.cu)

Dr.C Desiderio Alberto Sosa Loy. (dasloyyo@inder.cu)

País: Cuba

RESUMEN

La educación es un proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social. Dentro de las funciones de la educación podemos citar el ayudar y orientar al educando para conservar y utilizar los valores de la cultura que se le imparte, fortaleciendo la identidad nacional. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución.

La Educación Física, con la connotación común actual, se originó en las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para su mejor condición física para la guerra. El renacimiento vio un ideal en el hombre físicamente apto y hace sólo 150 años se convirtió en la educación física escolar para el "desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo". Ese concepto de educación física en la escuela, prevaleció por muchos años como el objetivo mismo de la disciplina.

La recreación por su parte, fue considerada como juegos de y para los niños, para complementar su educación física y entretenerlos en su tiempo libre; surgiendo de allí los parques infantiles como una manifestación que recibió apoyo de escuelas y comunidades. Antes la recreación era una entretención pasiva, como la televisión lo hace hoy a otra escala, con la tecnología a nuestro alcance. Consideramos que realizar este tipo de investigaciones donde se eduque a los niños para la correcta utilización del tiempo libre son necesarias y urgentes ante la realidad, donde los adolescentes y jóvenes en la actualidad por lo general utilizan su tiempo libre en actividades de ocio pasivo y los videos juegos les son muy atrayentes, así como el

incentivo cada vez más creciente a enajenarse mediante el tabaco, las bebidas alcohólicas y en otros casos hasta el uso de las drogas.

Physical Education, a way for the Education of Free Time in children".

Authors: MSc. Gisleidy Sosa Cabrera. (gisleidysc@inder.cu)
Dr.C Desiderio Alberto Sosa Loy. (dasloyyo@inder.cu)

SUMMARY

Education is a process of socialization and endoculturation of people through which physical and intellectual abilities, abilities, skills, study techniques and forms of behavior ordered with a social purpose are developed. Within the functions of education we can mention helping and guiding the learner to conserve and use the values of the culture that is imparted to him, strengthening the national identity. Education is what culture transmits, allowing its evolution. Physical Education, with the current common connotation, originated in physical activities that man tried to systematize in antiquity for his better physical condition for war. The Renaissance saw an ideal in the physically fit man and only 150 years ago it became school physical education for the "harmonious and balanced development of the body". That concept of physical education in school, prevailed for many years as the very objective of the discipline. Recreation, on the other hand, was considered as games of and for children, to complement their physical education and entertain them in their free time; playgrounds emerged from there as a manifestation that received support from schools and communities. Before, recreation was a passive entertainment, as television does today on a different scale, with the technology within our reach. We consider that conducting this type of research where children are educated for the correct use of free time are necessary and urgent in the face of reality, where adolescents and young people currently usually use their free time in passive leisure activities and video games are very attractive to them, as well as the increasingly growing incentive to alienate themselves through tobacco, alcoholic beverages and in other cases even the use of drugs.

Objetivos:

- Analizar los factores que influyen en la ocupación del Tiempo Libre de los niños.
- Evaluar las potencialidades de la clase de Educación Física para educar para el Tiempo Libre.

Es muy común que se entienda por recreación el entretenimiento, el pasa-tiempo, el consumo de tiempo y por que no el consumo en el tiempo.

Un buen profesional de la recreación debe considerar las siguientes aproximaciones:

- No solo actualizarse técnicas de trabajo, metodología, conceptos sobre dinámica de grupo, su compromiso fundamental no debes ser solo ser exclusivamente el que genera alegría, risa sino el que supone la exigencia del marco teórico de acuerdo a la acción concreta, el que va a hacer el cómo se hará, el para qué, el por qué.
- El profesional que adopte la posición de entretenedor, es un entretenedor, no pasa por modificación de conductas, de actitudes, de generación de modelos de vida, de toma de conciencia del actual, sino que mantiene al recreando suspendido en el quietismo (no es que falten acciones físico-recreativas) sino que resulta un modelo que adolece de la falta de participación real y efectiva en el mundo, falta de un verdadero protagonismo como el propuesto por el Dr. Sosa Loy en su Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la Cultura Física “Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación”.
- El profesional de la Recreación (recreólogo) fundamenta su práctica, el por qué se hacen y para qué las actividades, lleva un análisis imprescindible de la técnica, de su marco teórico, debe definir el protagonismo, la educación, para él la didáctica (métodos y recursos) son solo un medio, él es el responsable de la recreación no del entretenimiento, de la educación por esta vía. El jugar por

jugar también es positivo, ¿Dónde radica el problema?, cuando es eso y solo eso. Su marco teórico le orienta avanzar sobre lo conocido: Ej. En un juego a generar protagonismo, es decir no solo actores de juego, sino fabricantes de juego, de reglas, de su organización, de su significado, estimulando los motivos físico-recreativos.

Varias son las investigaciones que en este campo se han suscitado en más de dos décadas en el campo de los niños y las niñas, los primeros trabajos en la facultad de Cultura Física de Villa Clara, se remontan a los años 80. Es obvio señalar que estas investigaciones abordaron el Presupuesto-tiempo desde el punto de vista de la magnitud de las actividades principales particularizando en algunos índices de la estructura del Tiempo Libre por el carácter general de sus actividades agrupadas en tres direcciones: las actividades físicas, las pasivas y el tiempo dedicado a ver la TV, sin detenernos en la estructura específica de estas direcciones.

Se hace necesario estimular la tendencia positiva de nuestros niños y realizar una labor educativa con la mujer y el hombre. En la Mujer, para desviarla de la dependencia de la casa a partir de las nuevas motivaciones en el orden cultural e intelectual; en los hombres, con el fin de lograr una mayor participación en las tareas del hogar.

Potencialidades de la clase de Educación Física para educar para el Tiempo Libre.

Como expresa el DrC Alejandro López, el término “educación física” fue utilizado por primera vez por John Locke en Inglaterra, en 1693, y posteriormente, según Blázquez (2001:10) por J. Ballexserd, en 1792, en Francia. Según López, A. (2006), esta proliferación de términos es explicada por Cecchini, (1996:19) de la forma siguiente. “Educación física es una expresión no unívocamente entendida, referida a ámbitos de actuación educativa muy diferentes y que ha evolucionado de una manera importante en los últimos años. Una lexia con significados muy distintos en función de: el momento histórico en que se desarrolla; la tradición y el contexto cultural; las escuelas y los métodos utilizados; las ciencias y las teorías que le presta su apoyo; los diferentes campos de intervención pedagógica; los

principios filosóficos, antropológicos, axiológicos, que la fundamentan, este campo específico de actuación pedagógica".[1] Varios investigadores han investigado acerca de estas temáticas. En nuestro país el DrC. Alejandro López Rodríguez aborda la relación entre la Educación Física y la Recreación desde un enfoque integral Físico- Educativo expresando:

"… El concepto contemporáneo de Educación Física (López, 2006), en un sentido amplio, se define como un proceso de intervención físico – educativo integral, que no se centra sólo en lo físico y si a educar a través de lo físico, en tanto constituye "...una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico educativa". Intervención pedagógica que se dirige a los ámbitos cognoscitivo, afectivo, motor y socio – cultural de la persona, a su "enriquecimiento [...] en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea" Cecchini (1996: 50 - 51) y a favorecer "una verdadera apropiación de la experiencia socio – histórica", a través del movimiento (Da Fonseca, 1981, p. 96, citado por Castañer – Camerino, 1993)[2]

También aborda sobre la relación entre el Deporte escolar y la Recreación:

"…El deporte escolar, como término y práctica cotidiana, tiene un *sentido estrecho y un sentido amplio.* El primero, (sentido estrecho) está asociado a las características del deporte que se desarrolla en el espacio físico de la escuela y como complemento de las clases de educación física. Éste, forma parte de los contenidos de los programas de educación física y se practica como "deporte opcional" en el horario extradocente, con un carácter electivo para el alumno de acuerdo con sus intereses. En el segundo, (sentido amplio) el deporte escolar abarca toda actividad físico - deportiva que se practica en el contexto de la comunidad (centros escolares, áreas deportivas, escuelas deportivas, instalaciones comunales, entre otras) por niños y jóvenes, en edad escolar, con un sentido participativo - recreativo o competitivo, tanto durante como fuera del curso escolar. Desde esta perspectiva, el deporte como fenómeno social moderno ha franqueado los muros escolares y penetrado todo el entramado social…"[3]

---

[1] *López, A. (2006) La Educación Física. Más Educación que Física. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.*
[2] Ibídem.
[3] López, A. (2005) "El deporte escolar en Cuba", Tándem no. 19, pp. 45-57, Editorial Graó, Barcelona.

A partir de estas concepciones consideramos y de hecho las definiciones así lo explicitan cómo a través de la Clase de la Educación Física en la escuela se puede educar para el Tiempo Libre de los niños. El desarrollo de hábitos, habilidades y conocimientos acerca del movimiento evidentemente dotará a los infantes de posibilidades para el desarrollo de actividades activas y contrarresten los modelo pasivos que prevalecen en la actualidad como apunta Sosa Loy.

También Carlos Vera Guardia nos lo afirma cuando expresa:

"…Una nueva educación cuyo objetivo sea el capacitar para la vida y para el disfrute de la vida, se desarrollará dando una nueva importancia a las actividades físicas y la recreación como los factores básicos del desarrollo integral del niño y de su educación. La formación de recursos humanos para la concepción, programación e implementación de estas actividades tenderá a la diversificación y especialización, con una sólida base humanista y apoyada en la investigación científica. Lo que significa total transformación en la mayoría de los países en desarrollo…"[4]

Coincidimos en el Dr.C Alejandro López al expresar que: "…la educación física como ciencia no puede ser vista desde una perspectiva tradicional como "ciencia pura", como teorización y portadora de leyes científicas (Física, Química, Matemática, etc.) sino desde "una visión que integra las diversas dimensiones del trabajo científico" Nuñez, J. (1999, 37) y desde una perspectiva socio – histórica, lo cual le imprime ese verdadero carácter…"

"…La Educación Física se enmarca como una rama especializada dentro de las Ciencias de la Educación, aunque vista en su sentido amplio constituye un término genérico abarcador también de las Ciencias del Movimiento Humano. La educación física como ciencia cuenta hoy con un sistema de conocimientos científicos y tecnológicos consolidado, con procesos de investigación en este campo que permiten obtener nuevos conocimientos y una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura (Educación Física) y con

---

[4] *Vera Guardia, Carlos (1999) Lecturas: http://www.efdeportes.com/, Revista Digital, Año 4. Nº 13. Buenos Aires, Marzo 1999 (Venezuela).*

funciones sociales bien identificadas por esferas de actuación…" [5]*(López Rodríguez, A. 2006)*

Conclusiones:

1. Conocemos que la recreación es un fenómeno Sociocultural que aporta elementos para el desarrollo social y cultural del pueblo cubano, la acción social que de ahí se desprende es de tipo comunitario.
2. Un elemento aportado por el concepto de recreación, es que esta es un medio de educación integral e integrador de la comunidad así como un medio de bienestar social.
3. Existen diferencias en el presupuesto de tiempo en las Actividades Domésticas y del Tiempo Libre, lo cual se acentúa el fin de semana, en ambos casos, a favor del sexo masculino en el Tiempo Libre y del femenino en Tareas Domésticas.
4. De forma general se consume más Tiempo Libre en las actividades pasivas que en Recreación Física.
5. Como media general la TV acapara la mayor magnitud de tiempo de los subconjuntos del Tiempo Libre en ambos niveles temporales.
6. La variable sexo condiciona fuertemente la variable magnitud que sufren los presupuestos de tiempo de las Actividades Domésticas y el Tiempo Libre en ambos niveles temporales.
7. El concepto contemporáneo de Educación Física (López, 2006), en un sentido amplio, se define como un proceso de intervención físico – educativo integral, que no se centra sólo en lo físico y si a educar a través de lo físico.
8. En la Educación Física, por encima de la búsqueda del rendimiento se sitúa la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva.
9. El deporte educativo como iniciación deportiva se caracteriza por ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas,

[5] *López, A. (2006) La Educación Física. Más Educación que Física. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.*

conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arribas Cubero, Higinio. Facultad de Educación de la Universidad de Valladolid.
2. Bolaño Mercado, Tomás Emilio. (1996) Recreación y Valores. Pág. 51-52 Editorial Kinesis. Colombia.
3. Chirinos, Nellys (2008) Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adolescentes (12 - 16 años). http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril.
4. Cuba (1976) Código de la Niñez y la Juventud. La Habana. Editora Política. p. 348.
5. García Palacios y colectivo de autores (2001) Ciencia, tecnología y sociedad. Una aproximación conceptual. Cuadernos de Iberoamérica. Organización de Estados Iberoamericanos.
6. Gerlero Julia. (2004) ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? Aportes para el estudio de la Recreación. Argentina, Educo.
7. González Llaca, Edmundo. Tiempo libre y el trabajo. México.
8. López, A. (2005) "El deporte escolar en Cuba", Tándem No. 19, pp. 45-57, Editorial Graó, Barcelona.
9. López, A. (2006) La Educación Física. Más Educación que Física. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
10. Meléndez Brau, Nelson. (1995) Lecturas para el Tiempo Libre. Puerto Rico, Editorial CETIL.
11. Munné, Frederic. (1984) Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México, Editorial Trillas, 104- 121.
12. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997) "Recreación Fundamentos Teórico- Metodológicos", p-21-29.
13. Ruiz Aguilera, Ariel y Colaboradores. "La Pedagogía como Ciencia".

14. Sosa Loy, Desiderio, A. (2000) Hacia el Necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo como Concepción de la Recreación. Tesis Doctoral en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Dra. María Rosa Alfonso. Tutora. Octubre.
15. Vera Guardia, Carlos. (1999) Educación Física y Recreación en el Siglo XXI. Lecturas: http://www.efdeportes.com/, Revista Digital, Año 4. Nº 13. Buenos Aires, Marzo.
16. Waichman, Pablo. (1993) Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial Pablo Waichman.
17. Zamora Fernández, Rolando. (1984) El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
18. Zamora Fernández, Rolando y Maritza García. (1988) Sociología del tiempo libre. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

AFIDE 2019

Título. Los Procesos Físico-recreativos Comunitarios. Interactividad

Autores: Lic. Arildo Hernández Sánchez. arildo.hernandez@inder.gob.cu

Lic. Marianela Hurtado González.yaceel.orosco@vcl.jovenclub.cu

M. Sc. Emilio Javier Rodríguez Galindo.Teléf. 42215180

Institución: Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. Dirección Provincial Villa Clara

País: Cuba

Resumen

Resulta trascendental formar una sociedad capaz de disfrutar la llamada "Riqueza Social del Tiempo Libre" y se logra creando condiciones fundamentales que la garanticen, entre ellas las culturales. Es responsabilidad del estado, las instituciones y la familia trabajar en este sentido. La Recreación, sobre todo la de carácter físico según Sosa, constituye *"…una apremiante necesidad de los seres humanos para garantizar el futuro de la población para lograr una vejez, eficiente, sana y hasta bien útil".* (Sosa, 2000).El incrementodel *confort desmedido del ser humano es constante.* El aprovechamiento del Tiempo Libre, radica en satisfacer necesidades, luchar intensamente contra la obesidad, el sedentarismo, la injerencia de juegos electrónicos y la Ciber Adicción.Para ello**: *"… se requiere de unaParticipación Físico-recreativa*",** donde se manifieste el ***Protagonismo del Sujeto***, como participante activo, implicadode forma consciente. En Cuba es un Derecho de todas las Personas, Se recoge en múltiples documentos legales y en Congresos del Partido Comunista. El trabajo multisectorial, interactivo es resultado de nuestras conclusiones, se lleva a cabo entre los profesionales de la Cultura Física influye positivamente en incremento de la ***participación,*** *un*proceso de ***Recreación Física Educativa***,único en América Latina y un ejemplo a seguir.

Palabras clave

-Participación Físico-recreativa

-Protagonismo Físico-recreativo-educativo

-Recreación Física Educativa

Abstract

Its momentous to form a society able to enjoy the call "Social Wealth of the Free Time", its achieved it creating fundamental conditions they guarantee it, among them the cultural ones. The Recreation, mainly that of physical character according to Sosa, constitutes "… an urgent necessity of the human beings to guarantee the population's future until very advanced ages, to achieve an age, efficient, healthy and until very useful". (Sosa, 2000). The correct use of the Free Time, resides in satisfying necessities. Sosa considers that for it: "… its required of Physical-recreational participation", where the Fellow's Protagonism is manifested, as active participant, implied personally in aware way. In Cuba its a Right of all the People, Constitution of the Republic of Cuba 2019, the Recreation, the Sport and its Integral Development". its picked up in the Programmatic Platform, promulgation of Law 936, INDER, Ordinance Law 140, Popular Recreation, in Congresses of the Communist Party of Cuba, Code of the Childhood and the Youth. The multisector work, interactive, picked up in our conclusions, is carried out among the professionals of the Physical Culture it influences positively in the participation for to achieve an Educational process of Physical Recreation.

Keywords

- Physical-recreational participation.

- Physical-recreative-educational protagonism.

- Educational Physical recreation.

Introducción

La Recreación como fenómeno social, tiene existencia en la comunidad humana y se rige por las leyes del desarrollo social del materialismo histórico. Como fenómeno cultural, está representada por variadas formas, extremadamente complejas por ser electivas. Este trabajo centra su atención en las actividades de RecreaciónFísicas Educativas, no en aquellas Manifestaciones Especiales, que requierende recursos: como la Caza, la Pesca Deportiva, el Buceo-por citar algunas. Estas constituyen formas culturales masivas en las que priman los intereses motrices**.**

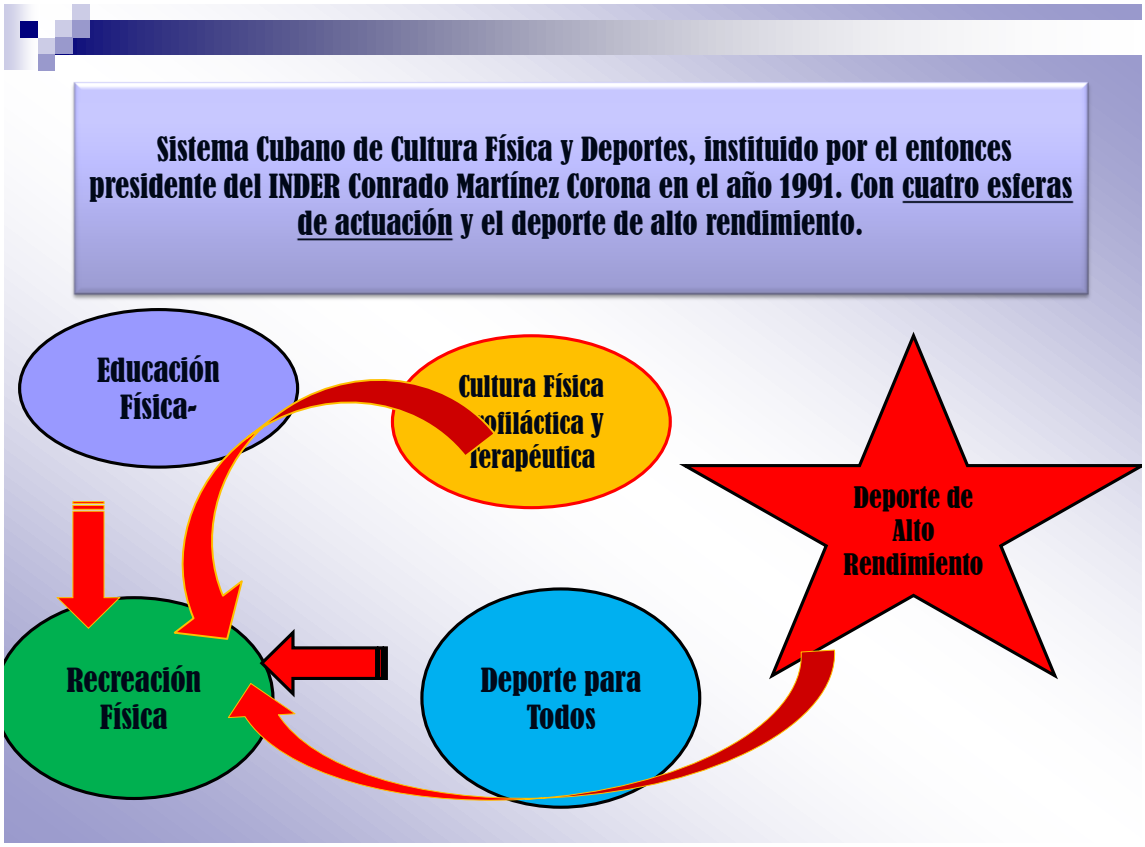
La Recreación, sobre todo aquella de carácter físico resulta según Sosa, ***"…una apremiante necesidad de los seres humanos para garantizar el***

futuro de la población hasta edades bien avanzadas, para lograr una vejez, eficiente, sana y hasta bien útil".(Sosa Loy 2000).

El término **Recreación Física Educativa**, ha sido tratada profundamente en la **Maestría en Recreación Física,** que se lleva adelante en la provincia de Villa Clara**,** ella interactúa estrechamente con:componentes del Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte (SCFD), (Paz B..54-58, 1999) el de Ciencia e Innovación Tecnológicadel INDER (SCIT, INDER-1998), la misma es atendida directamente por la Subdirección de "Deporte para Todos", específicamente por la Dirección Nacional de Recreación del INDER, con un fondo de tiempo normado para sus profesionales,porResolución.(Resolución 58, Resuelvo Primero, p-2, 2017). Esta Resolución, en su primer Por Cuanto establece que, y cito "…el Consejo de Ministros, en uso de las facultades conferidas por el decreto ley No 147 de la Reorganización de los Organismos de la Administración Central del Estado de fecha 21 de Abril de 1994, el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación es uno de dichos organismos y aprobó mediante su acuerdo No 2839 del 25 de noviembre de 1994, el objetivo, las funciones, y atribuciones específicas del INDER, como encargado de dirigir, orientar, controlar y ejecutar en el ámbito de su competencia, la aplicación de la política deportiva, educacional y recreativa del Estado y el Gobierno Cubano".(Resolución 58- 2017, p-1).

. Esta estructura nacional está conformada por un director y equipo de metodólogos. A su vez departamentos en todas las provincias del país (con su jefe y metodólogos).y de la misma forma en todos los municipios de Cuba. En estos últimos la estructura funciona a través de losCombinados Deportivos mediante lasCátedras de Recreación Física. Estas agrupan a los profesionales de esta esfera bajo la dirección del Jefe de Cátedra. El profesional de Recreación Física es el encargado de desarrollar esos programas en la comunidad y se relaciona con los órganos del Poder Popular, lo cual también se encuentra legislado en Resol. 58 la que señala "…La práctica sistemática del deporte, la actividad física y la recreación están insolublemente ligadas al trabajo comunitario y a la vida misma de la sociedad cubana contemporánea".(Resolución 58, Por Cuanto N0 5). Por consiguiente a este tipo de Recreación le corresponde un profesional especializado, formado en Escuelas Provinciales de Educación Física (EPEF), Universidad de Ciencias

de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) y las Facultades de Cultura Física (FCF) de las universidades de Cuba. Este sistema de trabajo de esta esfera de actuación y formación del profesional resulta único en América Latina y un ejemplo a seguir en el mundo. (SCFD, Paz B., Págs.54-58, 1999).



Es decir el profesional de Recreación Física es el encargado de desarrollar los procesos; pero con carácter educativocomo estrategia (Sosa L. 1996-2000), y al interactuar con los componentes de sistema se apropia de los valores que se generan en cada una de las esferas de actuaciónasí como en el Deporte de alto Rendimiento.

La Recreación constituye un derecho fundamental de los seres humanos, de acuerdo a la ONU es la 6.ª Necesidad Básica, después de la Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social […] la Recreación constituye un medio de unidad integradora, un factor de desarrollo, y medio de cohesión familiar y comunitaria.(Tomás Emilio B,p 38-39).

En Cuba aparece legislada en la Plataforma Programática, en Lineamientos VII Congreso del PCC, en el Código de la Niñez y la Juventud, artículos 93, 94, 95,

96, 97, 98 y 100, en particular, el artículo 94 señala que […] la Recreación constituye un importante factor para canalizar los intereses y necesidades de niños, adolescentes y jóvenes y contribuyen a que **estos *inviertan en forma sana su Tiempo Libre*,** ello aumenta considerablemente el bienestar social y humano.

Material y Métodos

Métodos. Nivel Teórico:

-Histórico lógico: Se enfoca el fenómeno recreativo en su devenir temporal y también se analizan diferentes fases o etapas en la aplicación del modelo recreativo estudiado desde 1995 hasta el 2019.

-Analíticos sintéticos: Se realiza el despliegue de las acciones en que fue no solo diseñado el modelo, sino en las que fue generalizado.

-Documento Tesis "Hacia el Necesario Tránsito del Consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación". (Tesis Sosa Loy, D. 2000).

-Documento Tesis "Modelos de Recreación Física y su intervención en la comunidad y Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Sosa C. G. 2003).

-Informes de Investigación en la comunidad del Modelo de Recreación Física, intervención comunitaria, sector urbano "Los Sirios", Santa Clara.2001- 2007.

-Informes de "Proyectos de Recreación Física para Educación del Tiempo Libre en la Comunidad". 2011-2014. Facultad de Cultura Física.

-ELEMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DE LA RECREACIÓN FÍSICA. Proyectos y Actividades comunitarias.Taller Nacional. Recreación Física. Conferencia. EIDE Provincial VC. 2-12-2017.

-Modelo de Recreación Física, Sistema de Cultura Física y Deporte, Cuba. "Cubamotricidad 2018", Póster. Autor. Hernández A. 2018. Habana, Cuba..

-Título: "Modelo de Recreación Física: Un enfoque didáctico-pedagógico. -"Cubamotricidad 2018". Sosa Loy, D/Sosa C, G. La Habana. Cuba. 2018.

-Modelo de Recreación Física. Diversidad, Motricidad e Interactividad, alternativas pedagógicas. Revista Científica, "FamaDeportes".Diciembre 2018. VII. Evento de Científico, Física y Deportes de Aventura. Guantánamo. Cuba.

-La Animación Sociocultural física-recreativa educativa en la Comunidad montañosa, Jibacoa, ProgramaOrientación. Talleres, diseño, guion, ,juegosfísico-recreativos, tradicionales y animación-conducción de actividades, Rodríguez, Galindo E. Marzo de 2019.

-Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución Cubana, Período 2016-2021. Julio de 2017.

-Se realizaron entrevistas a funcionarios del INDER (combinado deportivo-cátedra de Recreación Física) Gobierno, Partido y organizaciones políticas y de masas de Jibacoa.

Sujetos y escenarios. Se trabaja preferentemente una metodología de corte cualitativo por lo que no se hace énfasis en métodos y/o técnicas estadísticas de profundo rigor.

El trabajo experimental se llevó a cabo en el municipio de Manicaragua e incluyó acciones en el Consejo Popular de Jibacoa, con la colaboración del M. Sc. Emilio Javier Rodríguez, dicho autor dirige su investigación (2019) a la animación sociocultural físico-recreativa educativa en esta comunidad montañosa, y defenderá próximamente sus resultados. De significativo resulta la investigación de la Lic.Hurtado G.,M. en la actualidad (2019) estudiante de la Maestría Recreación Física que se gesta desde la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, quien orienta su trabajo teórico y práctico al proceso de la Recreación Física Educativa en la Tercera Edad en esta misma comunidad,

El análisis documental nos sitúa ante la siguiente situación problémica: Existe estado de insatisfacción físico-recreativa en la población de Manicaragua y Jibacoa. En tal sentido nos proponemos el siguiente **Problema Científico¿Cómo contribuir a incrementar la participación en los programas de Recreación y a hacerlos más activos?**

Objetivos Específicos

- **Diagnosticar la situación de la Recreación Física en las áreas seleccionadas.**
- **Desarrollar una propuesta de acuerdo al diagnóstico y aplicarla.**
- **Valorar los resultados obtenidos.**

Desarrollo

En este caso solo vamos a hacer valoraciones generales sin entrar en detalles de cuantificación, análisis de viabilidad y factibilidad.

Las investigaciones realizadas en la provincia de VC desde la década del 80 y hasta la actualidad (Sosa Loy y múltiples colaboradores) permiten asociar dificultades en el campo e la Recreación Física, tales como:

- Falta de diagnósticos objetivos, actualizados.
- Limitaciones en la diversidad de opciones recreativas y físico-recreativas.
- Deficiencias en la correspondencia entre los programas de Recreación Física y los intereses de los habitantes de la comunidad.
- Escasa participación por parte de la población en las actividades físico – recreativas, sobre todo aquellas con la 3ra. Edad (Marianela H., 2018-2019).
- Limitaciones en la organización y desarrollo de las actividades, que incluye el conocimiento práctico-metodológico para la confección del diseño,el guion y la animación y conducción de las mismas. (E. Javier-2015-2019).
- No se aprovechan los espacios de la Recreación Física, para la realización de juegos tradicionales.
- Modelo de Recreación Física estrecho y pasivo de niños y la población en general.(Sosa Loy, períodos 1986-1993 y 2000-2018).

Se trabaja para motivar la práctica físico-recreativa con un carácter educativo para estimular el protagonismo de la población, de modo flexible, donde predomine la diversidad de opciones para facilitar programas variados.

Se pretende lograr una amplia participación de la población, considerando a la Animación Sociocultural (Rodríguez Galindo, 2019), entre sus vías de motivación bajo una nueva concepción del modelo recreativosiempre mediante un enfoque educativo(Sosa D. Tesis doctoral-2018, págs.86-87).

El tema que se aborda está relacionado con los profesionales de la Recreación Física interactuando con el resto de los profesionales de la Cultura Física y de otros organismos, por ello se hace necesario tener en cuenta lo establecido jurídicamente en la Resolución No 58 de 2017 del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (Dirección Nacional de Recreación)..

El cuadro siguiente expresa ideas generales de un sistema de participación y un modo interactuante de los profesionales del SCFD. Este sistema de trabajo se retroalimenta de la formación y actualización del profesional,de la Disciplina de Recreación Física en la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. (A. Domínguez, 2018. Formación del Profesional desde la Disciplina Recreación Física. Universidad Central).

El trabajo también quiere demostrar cómo tanto el profesional de la Cultura Física, situando uno por cada Circunscripción puede contribuir (con el profesional de la Recreación Física atendiendo este último a dos

circunscripciones). Se debe desarrollar un trabajo coordinado con el Delegado y Presidente del Consejo Popular. Se puede desarrollar un amplio programa de *Cultura Física en la Comunidad.*Esta idea de trabajo debe ser coordinada a nivel de estructura municipal de la Asamblea del Poder Popular y el Partido, con otros organismos; tales como; Salud, Gastronomía, Cultura, Educación, siempre teniendo a la escuela como institución fundamental, más importante de la comunidad, convirtiendo esto en Áreas Recreativas, Deportivas y Culturales Saludables. (Sánchez A. 2015-2019).

Además de los programas de ***Cultura Física en la Comunidad,*** dónde primen actividades recreativas-deportivas (de Deportes para Todos, populares), para toda la población, dónde el lema será "Que Participen Todos los que Quieran y no Todos los que Puedan". "Dónde prime una Sana Rivalidad y Espíritu Emulativo"**,** (idea de trabajo de amplio perfil que recibimos en la maestría siguiendo la teoría del Dr. P. Waichman).

El trabajo se complementa con charlas médicas, ofertas gastronómicas, y un amplio apoyo de los CDR con la presencia de líderes comunitarios y el movimiento de activistas. Todos estos "Actores Sociales" (Según Sosacomo"…Sujetos que otorgan significado y sentido de los Procesos Sociales en que se encuentran inmersos")**,** mediante un trabajocoordinado e integrado pueden desarrollar un amplio movimiento de Cultura Física en la comunidad.

Pensamos que, como plantea la CARTA INTERNACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DEL TIEMPO LIBREde la Asociación Mundial de Tiempo Libre y Recreación, (por sus siglasWLRA**)** se trabaja para lograr**"…**libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, mayor placer y felicidad. El tiempo libre comprende diversas formas de expresión y actividad cuyos elementos son a menudo de naturaleza física, como asimismo intelectual, social, artística o espiritual". (Carta Internacional de la WLRA-Pág. 1. http://incarbone.portalfitness.com).

Ya se han realizado diferentes acciones en el municipio de Manicaragua, temporalizadas entre los años (2014 al 2019), entre las que se pueden relacionar:

- Funcionamiento de Biosaludable, como espacio de participación para la actividad físico-recreativa, de promoción de salud, ubicada en el área exterior del Estadio Escambray. Facilita la participación masiva de la población.
- Creación y sistematización para la práctica de deportes populares en área deportivas de Manicaragua (Canchas de baloncesto). Fundamentalmente población juvenil
- Puesta en práctica de actividades de animación sociocultural físico-recreativa educativa en la comunidad Jibacoa, caracterizadas por el accionar del Combinado Deportivo Jibacoa y la Casa de Cultura "Antonio Núñez Jiménez", desde las orientaciones de la Comisión de Recreación del Consejo Popular.
- Estimular la participación de los adultos mayoresde Jibacoa, en actividades recreativas y físico-recreativas, que posibilite la utilización de su tiempo libre en este tipo de actividad que los incorpora a la vida social de la comunidad, alternando con la etapa laboral cafetalera.

Se anexa en el cuadro Nro 2.

Conclusiones

- El trabajo interactivo que se lleva a cabo entre los profesionales de la Cultura Física influye positivamente en la participación físico-recreativa de la población en Villa Clara.
- El sistema de trabajo de la Cultura Física, la actuación y formación del profesional de Recreación Física de Cuba resulta único en América Latina y un ejemplo a seguir en el mundo.
- El trabajo multisectorial a partir de diversos organismos-siempre que se convoquen estos- en cada Consejo Popular contribuye a incrementar la participación físico-recreativa de los ciudadanos en la comunidad.

Bibliografía

-Bolaño, Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, 1995.

-Carta Internacional de la WLRA-Pág. 1. http://incarbone.portalfitness.com.

-Código de la Niñez y la Juventud, artículos 93, 94, 95, 96, 97, 98 y 100. Páginas 72-76.

--Cuba. Lineamientos Económicos, Políticos y Sociales, VII Congreso y Lineamientos III Pleno CCPCC y ANPP, Período 2016-2021. Julio de 2017- VI POLÍTICA SOCIAL.

-Cuba, INDER. “Sistema de la Cultura Física y el Deporte". La Habana. Edit. Deportes 1991.
-Cuba. INDER. Dirección Nacional Recreación. Resol. 58-2017 Edit. Deportes.
-Domínguez Ventura A. (2018). Formación del Profesional desde la Disciplina Recreación Física. Tesis de Doctorado. Universidad Central “Marta Abreu” L. V.
-Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (INDER) - Sistema de ciencia e innovación tecnológica. (SCIT). La Habana. Imprenta José Antonio Huelga. Edit. Deportes, 1998.
-Rodríguez Galindo, E. J. (2018). Animación Sociocultural de los Procesos de Recreación Física en la Zona Montañosa de Jibacoa. Tesis Doctoral.
-Sosa Loy, D. A. (2000). Hacia el necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo, como Concepción de la Recreación. Tesis Doctoral. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
-Sosa Loy, D. (2017). Modelo de Recreación Física Educativa*. Diversificación, Motricidad e interactividad.* Deporte Escolar y Para Todos. Conferencia. Reunión Dirección Nacional de Recreación del INDER. EIDE. Diciembre, VC.
- Sosa Loy, D. (2018). Modelo de Recreación Física. Cubamotrcidad-2018.
-Waichman, P. (1996). *Tiempo Libre y Recreación un desafío pedagógico. Edit. PW. Argentina.*
- Waichman, P.(2004)*. TIEMPO LIBRE, LIBERTAD Y EDUCACIÓN. Instituto Superior de Tiempo Libre y Recreación. Argentina.*
-Waichman, P.(2009)*¿Cuál Recreación para América Latina?ISSN-13150006.*
-Zamora F. R. (1984). *Tiempo Libre de los Jóvenes Cubanos. Editorial Ciencias Sociales. La Habana. Cuba.*
-.-Zamora F. R, García M. (1988). *Sociología y Consumo de la Población.Editorial Ciencias Sociales. La Habana.*

AFIDE 2019

Titulo: Ludoteca en la comunidad, espacio lúdico de rescate del juego por el juego, modelo cubano.

Autora: M.Sc. Bárbara Perlys de Lara Pacheco barbara.delara@inder.gob.cu

Metodóloga Inspectora de la Dirección Nacional de Recreación

Institución: Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

País: Cuba

Resumen:

El presente trabajo investigativo es una propuesta metodológica del programa de Ludotecas Nacional en correspondencia a las exigencias de la Recreación Física en el mundo contemporáneo al que Cuba no está ajena. Tiene como objetivo rediseñar el programa de Ludotecas en la comunidad, en correspondencia con las demandas recreativas de la población en el marco de las actuales condiciones y retos de la Recreación Física contemporánea, contando como principal escenario la comunidad diversificando las ofertas de esta manifestación recreativa con propuestas atractivas y novedosas intencionando la explotación de las nuevas tecnologías, primando el enfoque didáctico - pedagógico, el rescate de tradiciones y la sana ocupación del tiempo libre de la población; involucrando los distintos grupos etáreos y personas con necesidades especiales, estimulando al disfrute en familia.

El resultado esperado del programa es el aumento de beneficiarios y participantes de la población que recibe este servicio con énfasis primera infancia, adolescentes y adulto mayor así como las personas con necesidades especiales, promoviendo la ludoteca móvil como una alternativa del barrio; con el fin de tributar al adecuado uso del tiempo libre de la población, disfrute de actividad física, mental y cultural sana de forma espontánea y sistemática; utilizando la lúdica como herramienta de integración, socialización, independencia y armonía para compartir en familia, en función del mejoramiento de la calidad de vida de la población cubana.

Palabras claves: Juego, movimiento, diversión, comunidad, azar

Introducción

La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia, puestos de manifiesto mediante la práctica de las manifestaciones y deportes como opciones recreativas, que la insertan en la batalla que hoy libramos frente a la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil. Esta no es sólo sinónimo de movimiento y entrenar el cuerpo, es más, considero que sobre todo es activar la mente y el conocimiento integral del individuo ofreciendo bienestar y diversión en el tiempo libre. El juego sostiene y potencia la comunicación; pero jugar no es sólo un medio de comunicación, jugar sería en todo caso un modo particular de explorar la comunicación en el marco de una situación ficticia organizada; de ahí la importancia de prestarle especial atención a los juegos y los jugadores a tono con sus características, gustos, necesidades y preferencias.

Jugar es una actividad inherente al ser humano. Al relacionarnos en el ámbito familiar, material, social y cultural. Es un acto voluntario e intencional, que se busca y que se acepta en la medida que satisfaga determinadas necesidades. "…Si no somos capaces de comprender el carácter especial de estas necesidades, no podremos entender la singularidad del juego como forma de actividad…". Vygotski, 1991

La recreación se ha convertido en una necesidad de real importancia para la sociedad actual, dado que los investigadores en el campo socio cultural le han dado el lugar que le corresponde. Estas teorías nacen de la importancia que le han dado al tiempo libre como factor de bienestar social, considerándolo como "…aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones" (Carta de los Derechos Humanos al Tiempo Libre, 1967, p 8).

Según el erudito historiador y ludólogo Johan Huizinga, el ser humano es un *Homo Ludens* u "homínido que juega". A saber: la vida es un juego, se aprende

jugando y se ha jugado desde el principio de los tiempos. Jugar es parte intrínseca de nuestra cultura.

Marco Teórico Conceptual

La etimología del término juego remite al vocablo latín ‘iocus’, que significa algo así como ‘broma’. Puede afirmarse acerca del juego que se trata de una actividad realizada por seres humanos (y en cierta forma también algunos animales), que involucra el desenvolvimiento de la mente y el cuerpo, con un sentido lúdico, de distracción, de diversión y aprendizaje. Los juegos actúan como un estímulo para la actividad mental y el sentido práctico, en la medida que, en casi todos los casos, se presenta con la misma secuencia: el jugador está en una circunstancia y tiene que llegar a otra diseñando una estrategia mental, que luego llevará a la práctica. Esa estrategia está limitada por las reglas y pautas que presenta el juego, que le dan un marco. Por esta forma en la que se desarrolla generalmente el juego es que adquiere su carácter educativo: el niño aprende no solo a desarrollar estrategias, sino a adaptarse a los recursos y las condiciones con que cuenta y conoce de antemano. No es casualidad, entonces, que la transición del niño desde el seno familiar hacia las instituciones educativas se haga en el jardín de infantes, donde prima como actividad el juego.

Las Ludotecas constituyen una adecuada alternativa de educación a través de la lúdica. Tiene como finalidad asegurar el derecho al juego en la diversidad de grupos etarios, diversidad de género y ocupación. Forma parte del propio derecho a una superior calidad de vida.

Las ludotecas en la comunidad son espacios destinados a propiciar la práctica masiva de las actividades lúdico-recreativas. Diversos organismos, instituciones y organizaciones deben integrar esfuerzos en el desarrollo de juegos instructivos dirigidos a la sana ocupación del tiempo libre de la población y familia cubana.

Como resultante del estudio investigativo se infiere la necesidad de que la Dirección Nacional de Recreación rediseñe el programa de Ludotecas vigente a tono con los gustos, preferencias y necesidades de la población de nuestros

barrios y comunidades, en correspondencia con las exigencias y competencias del nuevo contexto internacional del fenómeno la Lúdica contemporánea teniendo como nuevo escenario el de la informatización y las nuevas tendencias en las que destacan los deportes extremos en sus diferentes modalidades por sólo citar ejemplos. Esto no traslada a segundo plano los juegos pre deportivos, de roll, didácticos y los juegos tradicionales que constituyen una fuente inagotable de transmisión de conocimientos, conforman las tradiciones y raíces culturales, que marcan épocas y caracterizan a una sociedad histórico-concreta, su sistema socioeconómico y la identidad social; nos permite una mirada al pasado para comprender como se refleja en el presente, y como se proyecta en el futuro.

El enfoque metodológico de esta investigación responde a la solución de un problema de orden metodológico del programa de Ludotecas Nacional; una primera fase diagnóstica, una segunda fase de elaboración del diseño de la propuesta, una tercera de aplicación y evaluación del programa. Estas fases fueron precedidas de un exhaustivo análisis de documentos para sustentar la investigación, resaltando los modelos de intervención social mediante la recreación en este campo de la lúdica en la comunidad.

Los principales métodos aplicados en la investigación desde el nivel teórico, fueron:

La modelación, basado en un enfoque sistémico, estructural y funcional, permitió establecer la estructura y los contenidos del programa que se propone sustentado en un modelo teórico metodológico, bajo una fundamentación epistemológica. Por otra parte como referentes teóricos, se revisaron distintos modelos de planes y programas recreativos desarrollados en países latinoamericanos. Se utilizaron procedimientos lógicos del pensamiento tales como, el análisis-síntesis, el inductivo-deductivo, la abstracción concreción que entre otros; permitieron sistematizar las concepciones relacionadas con el programa propuesto, enunciar las preguntas científicas, elaborar el cuerpo de objetivos de la investigación, con las tareas a realizar, elaborar conclusiones y en general procesar teóricamente la

información empírica obtenida para sintetizar los principales elementos e indicadores de relevancia de la bibliografía consultada, desde la perspectiva de la lúdica en el marco metodológico y el contexto contemporáneo.

Histórico-lógico: indagación sobre el surgimiento, evolución y antecedentes de la implementación del programa de Ludotecas en Cuba y el mundo; principales propulsores y gestores de su desarrollo, así como modelos y estrategias en el Continente Americano y Europeo.

Análisis de fuentes bibliográficas y documental: como herramientas elementales para la búsqueda de las bibliografías y documental se consultaron artículos, tesis de grado, maestría y doctorado que abordaron la temática tanto Nacional como Internacional, referidos a la temática lo que generó posteriormente al análisis de los mismos, en particular los modelos y estrategias de desarrollo en la comunidad.

Métodos Empírico

Consulta de especialistas: teniendo en cuenta la temática a abordar en esta investigación, se considero emplear un método de investigación que recogiera los criterios y consideraciones, de los especialistas en la materia, metodólogos, profesores y directivos de las provincias objeto de estudio.

Observación no estructurada a las actividades docentes y recreativas en los centros escolares y la comunidad donde se brindan servicios u ofertas del programa de Ludotecas.

Matemáticos-estadísticos: Se utilizó el análisis porcentual para validar la presentación y resultados de los datos en el procesamiento de la información obtenida de las encuestas a la población y los especialistas consultados**.**

Técnicas de Investigación

Fueron empleadas como técnicas de investigación la encuesta, dirigida a la población participantes en las actividades en la comunidad que reciben el servicio de Ludotecas en actividades masivas de los diferentes grupos etáreos; y la

encuesta-entrevista a los profesores, metodólogos y directivos del sistema deportivo.

Población y Muestra

Se proyectó una muestra de 2500 encuestas dirigidas a la población, y 100 encuestas-entrevistas a los docentes para una muestra de 1000, tomando como referencia como provincias piloto La Habana, Matanzas, Villa Clara, Granma se lograron realizar 2098 encuestas y 133 encuestas-entrevistas**,** para una muestra total de 2231.

La contribución a la teoría de esta investigación se revela en el modelo teórico metodológico de recreación comunitaria, a partir de una concepción social-humanística de la Recreación Comunitaria, que reconoce la relación de la formación integral, las teorías sociales, la pedagogía del ocio y la ocupación del tiempo libre en el campo educativo formal y no formal.

El aporte práctico, es evidenciado en el programa propuesto, como concreción del modelo creado, el que constituye una alternativa de ocupación de tiempo libre para la población objeto de estudio.

La novedad científica está dada en el diseño del programa de recreación comunitaria fundamentado epistemológicamente en un modelo teórico metodológico sustentado en ejes: la sociología del tiempo libre, el desarrollo humano y la calidad de vida, bajo una concepción social y humanística de la recreación comunitaria.

Cuestionario

Se elaboró un cuestionario con el objetivo de que la población, profesores de recreación y activistas expresen sus consideraciones, criterios y opiniones, sobre el conocimiento, desarrollo y alcance de la Ludoteca; con el propósito de obtener la mayor cantidad de datos e información sobre esta manifestación recreativa. Se

formularon preguntas de ellas de tipo cerradas y una abierta, para con esta combinación lograr una información más detallada y completa del fenómeno social en cuestión.

Análisis de los resultados

Las Preguntas No 1 y 2 de la encuesta realizada a la población en este orden refieren su interrogante sobre el conocimiento de qué son las Ludotecas y si conocen si se brinda el servicio de Ludotecas en su comunidad o área de residencia, en tal sentido los resultados arrojaron de forma positiva y acertada que el 95,3 % si conocen que son las Ludotecas, sin embargo, sólo el 48.8 % responde que en su área de residencia recibe este servicio.

Pregunta No 3. Está relacionada con los escenarios donde se brindan los servicios de las Ludotecas como ofertas recreativas en la comunidad, los resultados mostraron mayor relevancia en los parques y plazas para un 72 %, 10 % calles, 7 % salas de video/ televisión, 5% instalaciones deportivas; descartándose por muy poco significativo los servicios en: Bibliotecas, Instalaciones Deportivas y Casas Comunitarias y nula en Sistema de Atención a la Familia, Comunidades de Transito.

La pregunta No. 4 tiene como objetivo conocer con qué frecuencia funciona la Ludoteca en su comunidad en este orden la referencia más significativa estuvo todos los días para un 80,2 %.

La pregunta No. 5 en esta oportunidad se refiere al comportamiento y/o asistencia de la población a las Ludotecas de su comunidad, los resultados arrojaron que el sólo el 47 % responde afirmativamente que asiste, y el 53 % la no asistencia, siendo representativo y estando en correspondencia con los limitados espacios en las comunidades que brindan estos servicios.

La pregunta No. 6 enfoca su indagación sobre la frecuencia con qué asisten los encuestados a las Ludotecas en su comunidad, obteniéndose como resultado de mayor relevancia los fines de semana representado 83,4 % y a veces con un 12,8 % acotándose como causa la poca disponibilidad de tiempo y limitación de ofertas atractivas y/o novedosas.

La pregunta No 7. Está relacionada con las sesiones en que prefieren los participantes se organicen las actividades de Ludotecas teniendo mayor aceptación en la sesión de la mañana para un 82,2 %, en la sesión de la tarde en menor medida la sesión de la noche un 5,1%, siendo representativas las que funcionan en los asentamientos del Plan Turquino, Villa y Granma.

La pregunta 8, aborda el conocimiento de la población sobre la organización de eventos de Ludotecas en su comunidad, donde el 94 % de los encuestados responden que no conocen de estas propuestas, destacando que entre las actividades recreativas que se organizan en ocasiones se ponen exposiciones de medios rústicos, sin embargo el 95% de los profesores encuestados defienden haber organizado anualmente eventos de Ludotecas con concurso animación, exposición y reflexión de proyectos comunitarios y medios rustico pero tiendo como escenario la escuela.

La pregunta 9, Los resultados del cuestionario arrojaron que el 90, 0% de los servicios de ludotecas son impartidos por profesores de recreación y sólo el 8,9% por Ludotecarios y un 1,1% asumido por profesores de Educación Física.

La pregunta 10 se enfoca en indagar a modo de comprobación sobre cuáles son las principales actividades que se ofertan en el servicio de Ludotecas en la comunidad por los profesores de recreación obteniendo como resultante que un 56,7 % desconocen el alcance de las áreas de intervención de la ludoteca comunitaria ya que suscriben las ofertas a juegos de mesas y juegos pre deportivos, limitando los servicios de juegos y cantos infantiles, rondas,

simulación, arme y desarme e inclusive didácticos, lo que incide en limitación de servicio a la población de la primera infancia.

La pregunta 11 centra su exploración sobre las preferencias de la población sobre los servicios de ludoteca en la comunidad el cual se comportó de la siguiente manera: muy significativa para un 91,0 las ofertas de juegos computarizados seguidos de los 8 % pre deportivos y 2% juegos de mesa o los identificados de táctica y estrategia, lo que respalda en ocasiones la poca asistencia de participantes a estas ofertas en la comunidad.

La pregunta 12 en esta oportunidad se centró en conocer sobre la calidad del servicio de Ludotecas en la comunidad, arrojando por la mayoría de los encuestados que el servicio es Bueno para un 56,7 %, un 29,8 % considera que el servicio es regular y un 5,5 % considera que es malo teniendo en cuenta calidad y disponibilidad de medios, juegos y juguetes más atractivos que generen una motivación a los practicantes. Pero interesantemente un 8% califica este servicio de excelente recurrentemente la mayoría de la provincia Granma que disponen de la ludoteca de nuevo tipo en correspondencia al desarrollo tecnológico.

Conclusiones

Concluida la investigación se logró sistematizar los sustentos teóricos e históricos; que identifican a la Ludoteca como manifestación recreativa en Cuba; se obtuvo una valiosa base de datos e información, que nos permiten conocer las principales debilidades y amenazas que limitan su desarrollo en la comunidad.

Como resultante la ludoteca en la comunidad toma una identidad en el contexto socioeconómico actual, estimulando como alternativa promoción de las ludotecas móviles y dando respuesta a ofertas recreativas a tono con el proceso de informatización del país.

Defiende y replantea el juego no sólo como oferta recreativa en los centros escolares, sino que gesta espacios en el barrio generando intercambios proactivos

entre familia, comunidad y educadores (profesores) de este servicio, primando como el enfoque didáctico-pedagógico.

Vale destacar la necesaria actualización de los profesores y profesionales encargados de promover el servicio de ludotecas para que no limiten el alcance del mismo, a sólo juegos de mesas; dotándolos de herramientas para la atención a la primera infancia.

La nueva propuesta de modelo de la Ludoteca en la comunidad puede constituir una de las ofertas en los Parques Tecnológicos como una alternativa de adecuada ocupación del tiempo libre con propuesta atractiva y novedosa en correspondencia con el proceso de informatización de la sociedad cubana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFRICAS

Alfaro Torres, Rolando (2002). Juegos cubanos. Casa Editorial Abril. Ciudad de La Habana. 182p.

Brugué, Marta Sadurní. (2003). Los primeros juegos infantiles. http://books.google.es/books?id=SuegT3XhC5UC&pg=PA80&.

Dobler, Hugo y Erika. (1987) Manual de juegos menores (http://books.google.es/books?id=9cHyt

Eulogio García Cornejo, (2009). Juegos populares y tradicionales de España y su valor didáctico en el aula de Educación Física (http://www.efdeportes.com/efd132/juegos-populares-y-tradicionales-en-educacion-fisica.htm)

Fulleda Bandera, Pedro. (2004) *Recreación Comunitaria.* CD. 152 p.

Rodríguez Almodóvar, Antonio. Cerrillo, Pedro C. García,Jaime Juegos infantiles escénicos de corte Tradicional (http://books.google.es/books?id=q2C1m3fje_AC&pg=PA55&dq

Sánchez Rueda, Margarita. (1977) Los 100 Juegos del Plan de la Calle: Algunas teorías sobre los juegos. La Habana Ed. Orbe.

Watson Brown, Herminia. Teoría y práctica de los juegos (2008) La Habana Ed. Deportes.

AFIDE 2019

Título: Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la Carrera Cultura Física

Subject: Methodology for the management of recreate activities in Physic Culture career

Autores:

- David Alberto Machín Pérez, Máster en Ciencia en Cultura Económica y Política. Profesor Auxiliar, correo electrónico: dmachinp@uho.edu.cu Universidad de Holguín (Facultad Cultura Física), teléfonos: 24425210, 0152275912. Holguín. Cuba.
- Jorge Luís Mateo Sánchez, Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular, correo electrónico: jlmateo@uho.edu.cu, Universidad de Holguín (Facultad Cultura Física), teléfono: 24425210, Holguín. Cuba.
- Michel Pérez García. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular, correo electrónico: maperezg@uho.edu.cu Universidad Holguín (Facultad Cultura Física), teléfono: 24425210, Holguín. Cuba.

Reynaldo Sánchez Sondón. Máster en Ciencia en Investigación Científica. Profesor Asistente.Correoelectrónico rsanchezs@uho.edu.cu .Universidad de Holguín (Facultad Cultura Física), teléfono 24424971, Holguín. Cuba.

Resumen

Cómo desarrollar habilidades para la gestión de actividades recreativas en la carrera Cultura Física, es el problema que plantea la investigación. El propósito es elaborar un proyecto recreativo, que responda a las exigencias actuales de la recreación física. La solución dada consiste en organizar las tareas docentes de la asignatura Recreación Básica, en función del desarrollo de la cultura del tiempo libre y la gestión de actividades recreativas en diferentes escenarios. Se logra el diseño de un proyecto recreativo modelo y su adecuación y generalización por parte de los estudiantes en diferentes comunidades y centros educacionales.

Palabras claves: Proyecto recreativo, gestión, actividades recreativas

Abstract

How developing skills for the management of recreate activities in Physic Culture career, it is the problem that this research establish. The porpoise is to elaborate a recreate program, answering the actual demands of physic recreation. The given solution is about organizing the docent tasks of Basic Recreation matter, in function of developing a free-time culture and the recreate activities management in different sceneries. The design of a recreate project model is achieved and its adaptation and generalization by students in different communities and educational centers.

Keywords: Recreate Project, Management, Recreate activities.

Introducción

La formación de los estudiantes por Curso Regular Diurno (CRD), Curso Regular para Atletas (CRA) y Curso por Encuentro (CPE), constituye un objetivo esencial de la carrera Cultura Física y la disciplina Recreación Física se imparte para todos, a través de las asignaturas Recreación Básica y Actividades Recreativas en la Naturaleza.

Durante el curso escolar 2015–2016 y en años anteriores se obtienen resultados positivos en el proceso docente-educativo, que constituyen fortalezas para darle continuidad desde el punto de vista metodológico, como las siguientes: incremento del tratamiento al trabajo político-ideológico desde lo instructivo, con acciones para que se incremente el aprovechamiento de las potencialidades del contenido. Tratamiento a las estrategias curriculares con un enfoque integral y las acciones metodológicas contribuyen a la introducción de mejoras en el trabajo docente educativo.

Se definen como principales debilidades en la disciplina Recreación Física: la insuficiente orientación y control del trabajo independiente. No se consolida el papel protagónico del estudiante a través del aprendizaje desarrollador para la programación y dirección de las actividades físicas recreativas.

Lo expuesto anteriormente sugiere el siguiente **problema científico**:

¿Cómo desarrollar habilidades en función de la gestión de actividades recreativas de los estudiantes de la carrera Cultura Física, para que respondan a las exigencias actuales de la esfera de actuación recreación física?

Objetivo: Elaborar un proyecto recreativo con carácter formativo, gestionado desde la asignatura Recreación Básica, en función del desarrollo de habilidades en la gestión de actividades recreativas por parte de los estudiantes de la carrera Cultura Física..

Entre los métodos teóricos más utilizados están el análisis y crítica de fuentes, a partir de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis y síntesis, inducción y deducción, lo lógico y lo histórico; imprescindibles en el trabajo con las variadas fuentes de la investigación.

Como métodos empíricos, la observación simple y estructurada, que permiten al investigador ponerse en contacto directo con la realidad objeto de estudio, en especial el diagnóstico de los aspectos esenciales que se tienen en cuenta para planificar el proyecto y la caracterización de la muestra. Encuestas, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se van a desarrollar: intereses recreativos, lugar, participantes, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias, entre otros elementos.Entrevista a informantes claves, tomados como tales personas profundamente conocedoras de la problemática recreativa y de la metodología de la enseñanza en la Educación Superior, que aporten sobre el tema, para tener en cuenta sus opiniones y criterios, entre ellos: dirigentes de las organizaciones estudiantiles y políticas de la Facultad de Cultura Física de Holguín, profesores con experiencias en el desarrollo de actividades con los estudiantes y en el trabajo metodológico.

Técnicas de consenso, como talleres, para lograr la opinión consensuada sobre la problemática estudiada.Se utilizan métodos estadísticos y matemáticos que auxilian el procesamiento de la información obtenida a partir de la aplicación de las encuestas, entrevistas y la observación científica.

La población y muestra, coincide con los 30 estudiantes del tercer año de CRD de la carrera Cultura Física, del curso 2016-2017.

Desarrollo

La programación recreativa al valorar lo que plantea A. Pérez (2003) y H. Duarte (2003) y la Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUMLIBRE) (2004), existen coincidencias para definirla: como la acción mediante la cual se utilizan métodos y procedimientos para el logro de una ejecución de actividades recreativas más racional y organizada, concebida de antemano, donde juega un papel importante: el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos de los participantes, el nivel de preparación profesional y los recursos materiales y humanos existentes.

A. Pérez (2003) hace referencia a un conjunto de ideas que es importante tener en cuenta al valorar la planificación de la recreación. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante. La idea es programar con el participante no para el participante. Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para todos, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, u otro elemento excluyente.El valor de un programa de actividades que involucra debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo: mayor apertura de su nivel cultural.

El programa amplía los intereses de los participantes y los orienta hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos expresados de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa. Los deseos y los intereses de la comunidad, están limitados por experiencia. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

Este debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y el logro de fines. Debe tener líneas claves de acción que le impidan ser blanco de su propia vulnerabilidad. Cumple con su acción educativa cuando: participan personas de diferentes edades. Participan a la par damas y varones. Concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.No existen diferencias políticas ni religiosas que limiten

la participación. Se emplean, debido a la multiplicidad, diversas técnicas de trabajo: individual, en grupos, masivas, etc.

Considera J.L. Mateo (2009), que para la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física de la Facultad de Holguín, se deben tener presente los siguientes principios: "amplitud cosmovisiva de los estudiantes acerca de los fenómenos del tiempo libre y la recreación. El programa recreativo como elemento formativo de los profesionales. El tratamiento a la educación para el tiempo libre sobre la base del proceso de programación recreativa. El incremento por parte de los estudiantes de la cultura en torno al empleo racional y sano del tiempo libre."

Los principios planteados por estos dos autores son importantes valorarlos y tenerlos en cuenta para la planificación y aplicación del proyecto con carácter formativo para los estudiantes de licenciatura en Cultura Física, para desarrollarle habilidades vinculadas a la programación de actividades recreativas desde las propias actividades docentes, mediante tareas docentes integradoras, métodos activos de enseñanza y el trabajo en equipos, que luego continúen desarrollando en la práctica laboral investigativa.

Además de tener en cuenta los principios básicos valorados es importante conocer las características y enfoques del programa recreativo para su planificación. Las características del programa recreativo. Según H. Duarte (2003), complementan los principios anteriores, como son: equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad. Estas cuatro características aunque se valoran por separados desde el punto de vista metodológico, se integran durante el proceso de programación, porque se complementan entre ellas.

Según A. Pérez (2003) un programa recreativo debe contener los siguientes enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos: enfoque tradicional. Enfoque de actualidad, está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas. Enfoque de opinión y deseos: se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades

recreativas que éstos deseen realizar. Enfoque autoritario, está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan. Enfoque socio - político: basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

El proceso de programación recreativa y por consiguiente el programa recreativo trascurre por diferentes etapas para su diseño, dentro de las principales propuestas están las realizadas por Cervantes (1992), quien plantea las siguientes etapas: diagnóstico, objetivos y metas, áreas de expresión, métodos y técnicas de instrumentación, realización del programa, evaluación y reajuste. Aldo Pérez (2003) propone 4 etapas: diagnóstico, determinación de objetivos y metas, diseño y aplicación del programa o proyecto y, control, evaluación y ajustes del programa. La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) (2004) plantea 5 etapas: diagnóstico, justificación, objetivos, metodología y evaluación.

Mateo (2009) plantea una propuesta que se ajusta a las condiciones actuales y aunque no difiere de las propuestas anteriores, si tiene aspectos que las complementan, las etapas son: definición, diseño, aplicación y evaluación, las cuales especifican que acciones se deben realizar y cómo organizar el programa en cada una de las etapas, este es el modelo que se toma de referencia para desarrollar el proyecto que se presenta.

La investigación se apoya en las orientaciones establecidas por el Ministerio de Educación Superior (MES), en especial la Resolución 210-2007 “Reglamento para el Trabajo Docente y Metodológico”, que plantea en el artículo 56**:** “El trabajo científico metodológico del profesor y de los colectivos metodológicos es la actividad de investigación o de desarrollo en los campos de las ciencias pedagógicas, que ellos realizan, relacionados con el proceso de formación de profesionales.” Como se observa ese es el enfoque de este trabajo investigativo.

Además se tienen en cuenta los objetivos del modelo del profesional de la Cultura Física y el programa de la disciplina Recreación Física aprobado por el Instituto Superior de Cultura Física. (2007) para el plan de estudio D y se valora el programa de la disciplina Recreación del Plan de Estudio E aprobado por el MES

(2016), para la generalización de esta investigación con los estudiantes que cusan este último plan de estudio..

El programa de la signatura Recreación Básica, también aprobado oficialmente, define como objetivos: interpretar la Recreación, sobre la base de los problemas actuales de las Ciencias Sociales, como un fenómeno sociocultural. Dirigir actividades físico recreativas vinculadas a las diferentes manifestaciones recreativas, con uso adecuado de las técnicas de conducción recreacionales, interpretando su derivación de la planificación de proyectos, programas y planes de la Recreación Física para diferentes grupos etarios.

Por lo que las regulaciones establecidas legalmente permiten el diseño de proyectos recreativos vinculados al proceso docente educativo y desarrollarlos como parte de la docencia, aunque se necesita también la utilización de otros espacios de tiempo.

La asignatura Recreación Básica para su impartición se divide en dos temas: el primero se denomina “La recreación un fenómeno socio-cultural” y el segundo “Las actividades físico recreativas".

Los estudiantes de tercer año del CRD se organizan en 5 equipos y durante la impartición del primer tema realizan un diagnóstico integral de la facultad de Cultura Física y sus estudiantes, el cual es debatido en un seminario. Durante el segundo tema se les orienta la siguiente tarea integradora en la primera conferencia:

Sumario: La programación de la recreación física

Objetivo: Elaborar un proyecto recreativo donde se tengan en cuenta las dos primeras etapas de la programación (definición y diseño)

Tarea: Para la formación integral de la comunidad universitaria de la sede «Manuel Fajardo» se plantea la necesidad de contar con una programación recreativa ajustada a las características de los participantes. A partir del diagnóstico integral que desarrollaron en el tema No1, fundamenten y diseñen un proyecto recreativo que contribuya a la solución de esta situación.

Cada uno de los cinco equipos trabaja en su solución de esta tarea. Durante las cuatro conferencias siguientes van incorporando nuevos elementos al proyecto

siguiendo las etapas de: definición (fundamentación y diagnóstico integral), diseño (objetivos y metas, planificación, cronograma y sugerencias metodológicas)

La ejecución de este trabajo independiente es una responsabilidad del estudiante, por el nivel de complejidad de esta tarea, se le da consultas a cada equipo, el profesor brinda ayuda para que completen la tarea dada, se individualiza la atención y se asesora la distribución del trabajo dentro del equipo.

En el seminario se controla el cumplimiento de la tarea orientada, para ello el profesor selecciona dos equipos para que expongan sus proyectos y dos para que los evalúen y opinen al respecto, el quinto equipo registra las sugerencias dadas. Al finalizar las exposiciones se realiza el resumen de la actividad, los estudiantes evalúan, el profesor precisa las evaluaciones propuestas. Al equipo que realizó el registro de lo planteado se le orienta que en el taller presenten el proyecto con las mejoras propuestas. Los demás equipos también deben perfeccionar sus proyectos para el taller.

El profesor en horario de consulta intercambia con el equipo que perfecciona el proyecto y colabora con ellos para hacerle mejoras al mismo, a partir de las acciones de preparación realizadas en el Colectivo de la Disciplina Recreación, donde se había elaborado un proyecto similar y sometido a criterios de especialistas, a través de su análisis en el Colectivo de Carrera y con los Profesores Principales de Disciplinas y de Año Académico.

Presenta en el taller el proyecto el equipo No 5. Los restantes equipos le hacen sugerencias a partir de las mejoras realizadas a sus proyectos.

El trabajo en equipo que desarrollan los estudiantes perfecciona el proyecto, lo primero que enriquecen es el nombre al denominarlo “Pensando en ti”, lo fundamentan en que el principal protagonista de un proyecto es el participante y consideran que es una frase corta y motivadora y cumple con los requisitos metodológicos para denominar a un proyecto recreativo. Además proponen nuevas metas, actividades y formas de desarrollarlas, por lo que en este proceso se convierten también en autores del proyecto que van a desarrollar.

A partir del proyecto propuesto, se orientan tareas docentes, que se relacionan con las actividades específicas dentro del propio proyecto y se sigue la lógica de

planificar, organizar, ejecutar, evaluar e introducir mejoras (Clases prácticas del tema II en combinación con dos talleres). Por lo que se cierra el ciclo de la programación

El proyecto se dirige a la satisfacción de las necesidades recreativas de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, en función de la utilización del tiempo libre con actividades que contribuyan a su formación integral y al desarrollo de valores como laboriosidad, honradez, justicia social, colectivismo, patriotismo, antiimperialismo e identidad.

De acuerdo al diagnóstico realizado las principales **debilidades** relacionadas con la recreación de los alumnos en la Facultad de Cultura Física son las siguientes: no existe un programa recreativo acorde a las necesidades de los estudiantes. Las actividades se desarrollan de forma esporádicas a partir de iniciativas de diferentes factores de dirección. Se realizan actividades de carácter cultural, unidas a actividades políticas, que no cumplen funciones recreativas. No existen áreas permanentes o de carácter transitorios, para que los estudiantes de forma individual o en pequeños grupos se recreen .No se desarrollan actividades recreativas, donde se enriquezcan o fortalezcan las habilidades que se desarrollan en diferentes asignaturas y que forman parte del modelo del profesional. Existen pocos medios para desarrollar actividades recreativas y un nivel mínimo de creatividad para construirlos.

Fortalezas: la dirección administrativa, la FEU y el PCC tienen interés de desarrollar actividades recreativas de calidad con los estudiantes y legalmente existe la posibilidad y además se exige por ello. En el claustro hay profesionales con conocimientos actualizados sobre el diseño y ejecución de programas recreativos en todos los departamentos. En la residencia estudiantil existe un equipo de trabajo, con posibilidades de prepararse en el tema vinculado a la recreación. Se incrementa la cantidad de estudiantes en los dos primeros años de la carrera, lo que aumenta la matrícula general de estudiantes y la posibilidad de desarrollar actividades que en periodos anteriores no era posible. En etapas anteriores se desarrollaron algunas actividades, que se pueden rescatar y

contextualizar. Los intereses recreativos de los estudiantes son variados y la realización de actividades físicas recreativas constituye una prioridad para el 93% delos estudiantes del Curso Regular Diurno.

Objetivo General del proyecto: contribuir a la realización de actividades físico – recreativas y culturales con carácter formativo, sobre la base de gustos y preferencias de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, con la integración de los factores de dirección, los trabajadores y estudiantes para su organización y desarrollo.

Metas: Se logra concretar un sistema de actividades físicas, recreativas y culturales en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, con opciones permanentes y otras variadas, para los jóvenes estudiantes. Los estudiantes son gestores del proyecto recreativo desde la disciplina recreación Física, como parte de su formación. Los resultados alcanzados se sistematizan y generalizan al menos en 10 comunidades de la provincia de Holguín.

La propuesta general de actividades a desarrollar en la facultad de Cultura Física en el horario del mediodía los miércoles de 1:00 AM a 1:20 PM, con 5 áreas de trabajo (juegos tradicionales, lectura, juegos de mesa, juegos deportivos y área cultural). Se realizan 10 sugerencias metodológicas relacionadas con: horarios, trabajo en equipos, principios de trabajo, características del plan de actividades, unidad de factores, acciones de los responsables de cada equipo, gestión de los medios materiales y su elaboración, la evaluación, cómo evaluar los resultados.

Durante la etapa de aplicación del proyecto se desarrollan las actividades diseñadas, que son las siguientes:

Juegos tradicionales: se incluyen los de mayor preferencia de los estudiantes: bola criolla, quimbumbia, pase de la pelota y otros definidos como tradicionales en la provincia, para lo que se apoya en folleto elaborado por la MScMarbelis Remedio.

Lectura: se desarrolla en coordinación con la biblioteca con revistas especializadas, libros de deporte y videos cortos de deportistas nacionales y extranjeros con resultados relevantes, se hacen concursos al respecto. Se comenta sobre temas de actualidad. Presentación de libros.

Juegos de mesa: Se organiza área para juegos de dominó en pareja con diferentes reglas, dama, cubilete, barajas, etc. En ocasiones se dejan actividades libres y en otras se hacen torneos.

Juegos deportivos: las dos actividades que más motivan son el tenis de mesa y el ajedrez, este último con diferentes variantes como simultáneas y torneos con juego normal y otros con tiempo limitado. El tenis de mesa con juegos libre y torneo.

Área cultural: cada día se desarrollan actividades diferentes entre ellas: exhibición de moda, bailo-terapia, competencia de baile, de canto y exposición de pinturas. Según ganan en experiencia los estudiantes, se van incrementando las actividades y su calidad.

Acciones específicas para aplicar el proyecto:Preparación de los equipos de trabajo. Coordinación con los profesores. Organización de las áreas de trabajo. Colocación del equipo de audio. Preparación de los estudiantes animadores de la actividad. Desarrollo de las actividades. Apertura por el área de lectura y se desarrollan las actividades en todas las área a la vez. El área de cultura inicia las actividades en el momento de máxima participación y conclusiones de la actividad destacando los resultados de cada área de trabajo.

En taller que se realiza con la presencia de 4 especialistas de recreación y 9 profesores dela Universidad de Holguín, de ellos 3 Doctores en Ciencias y 10 Máster en Ciencias todos con más de 15 años de experiencia en la Educación Superior, se valoran como aspectos positivos: que la proyección del sistema de tareas integradoras está correctamente fundamentada, consideran de gran utilidad la fundamentación de la programación recreativa, que resume aspectos esenciales de varios autores, la correspondencia existente entre esta fundamentación y las etapas del proyecto diseñado.

Se considera como novedoso: que los estudiantes a través de las tareas docentes desde el diagnóstico apliquen los conocimientos en su propia Facultad y luego lleven estas experiencias a la comunidad. Que se convirtiera un proyecto con carácter didáctico en un proyecto reconocido por el Sectorial Provincial del Deporte Educación Física y Recreación y se logra motivar a un grupo de

estudiantes a trabajar durante las vacaciones en las actividades el Programa de Verano de la Provincia aplicando el proyecto en sus propias comunidades. El alto grado de motivación logrado con este sistema de tareas integradoras.

Recomiendan: seguir profundizando desde la Didáctica sobre los métodos de enseñanza aprendizaje, para que aporte nuevos elementos cuando otros profesores apliquen estas experiencias. Profundizar en los aspectos relacionados con la evaluación. Recopilar las evidencias de lo que se logra en las comunidades y realizar un material didáctico, si es posible audiovisual, que se convierta en medio de enseñanza de gran valor y además muestra de forma concreta los resultados logrados. Darle continuidad a este trabajo de carácter investigativo y docente metodológico.

Todas estas recomendaciones se tienen en cuenta, con ellas se realizaron mejoras y se trabaja en la confección del material audiovisual.

Constituyen otras vías de validación de este resultado investigativo y a su vez formas de generalizar los resultados las siguientes acciones realizadas: desarrollo de taller metodológico en el departamento de Cultura Física sobre orientación y control del estudio independiente a través de tareas integradoras. Intercambio en el claustro de la carrera en el concentrado metodológico de inicio de curso. Análisis con profesores principales de año y jefes de disciplina de la facultad de Cultura Física.

Los resultados concretos que se logran desde el año 2016 hasta su generalización en el 2017 y 2018 son los siguientes: se desarrollan 55 actividades recreativas en la Sede de Cultura Física de la Universidad de Holguín, donde como promedio participan de forma activa en cada una 115 estudiantes y trabajadores y espectadores el 80% aproximadamente de los trabajadores y estudiantes que están en la Sede Manuel Fajardo, incluyendo los visitantes. Los estudiantes como parte de este proyecto dirigieron actividades recreativas en la comunidad próxima a la Facultad, lo que incluyó 6 escuelas primarias, dos escuelas secundarias, un hogar de anciano y 4 círculos de abuelo, en total desarrollaron 16 actividades con la participación de estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto año de la

carrera y 30 profesores como colaboradores, entre ellos: profesores principales de año, profesores principales de disciplinas y del ejercicio de la profesión.
Existe incremento del nivel de motivación por la asignatura Recreación Básica y se refleja en los resultados evaluativos de los estudiantes, de los 30 que están matriculados en el grupo con el que se inicia el proyecto en el curso 2016-2017 se logra 100% de promoción con un promedio de calificación de 4.42 puntos. Durante el curso 2017-2018 de los 112 estudiantes, organizados en cuatro brigadas de la FEU aprueban 110, para un 96,3 % de promoción (los dos desaprobados es porque no asistieron a las clases durante el semestre), con un promedio de calificación de 4,16. Se demostró incremento de la laboriosidad, colectivismo, identidad y modestia por parte del colectivo estudiantil, además son capaces de autoevaluar las actividades que desarrollan, hacer críticas con argumentos y nuevas propuestas de actividades recreativas para diferentes grupos de edades.Dos estudiantes del Curso Regular Diurno culminaron sus estudios con trabajo de Diploma vinculado a este proyecto extensionista.

Se impartieron 3 actividades metodológicas en colectivos de años, departamento y en el claustro de la Facultad, a partir de experiencias que se relacionan con las tareas docentes y el trabajo político ideológico y formativo desde lo curricular, con influencia en el trabajo extensionista. El proyecto se incorporó a las Romerías de mayo del 2018 y a la Cruzada Olímpica.

Durante el Verano del 2018 se incorporan 38 estudiantes de la carrera Cultura Física a trabajar como profesores de recreación en sus comunidades de residencia, concretan su trabajo en 27 comunidades de 11 municipios, lo que incluye 9 comunidades del plan Turquino de los municipios Sagua de Tánamo, Frank País y Cueto, además de 4 barrios costeros de los municipios Banes y Gibara. Desarrollaron: 142 festivales deportivos recreativos. Cada estudiante promedió la realización de 41 actividades recreativas y culturales en los dos meses de trabajo, lo que totaliza 1558, con la suma total de 45 600 personas incorporadas. Los resultados están avalados por la Dirección Provincial de

Deportes de la provincia de Holguín y se le entregó diploma de reconocimiento a la Facultad de Cultura Física por la calidad del trabajo que realizaron estos alumnos.

El proyecto extensionista se fundamenta con el resultado científico "Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física", el cual está inscripto en el Registro de Obras Protegidas y de Actos y Contratos referidos al Derecho de Autor, con el número 2156 - 07- 2018.

Conclusiones

1. El proyecto recreativo formativo "Pensando en ti" desde su concepción hasta su aplicación práctica, integra trabajo político ideológico, investigativo, extensionista y curricular, lo que introduce mejoras en la calidad del proceso docente educativo de la carrera Cultura Física y motiva a los estudiantes en función de la gestión de actividades recreativas para diferentes grupos de edades.
2. La generalización del proyecto recreativo a partir de su impacto en las comunidades se convierte en el proyecto extensionista titulado "Pensando en ti", que se registra oficialmente en la Universidad de Holguín en el año 2017, donde se concreta la gestión de actividades recreativas en función de los siguientes usuarios: estudiantes y trabajadores de la Universidad de Holguín, población del Consejo Popular de Vista Alegre, zonas de residencia de los estudiantes con impacto en 27 comunidades de 11 municipios de la provincia de Holguín, lo que cumple y sobrepasa las metas propuestas inicialmente.

Referencias bibliográficas

Duarte, F. (2003). El Programa Recreativo. Artículo. I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Colombia.

FUMLIBRE. (2004). Planeación y operación de programas recreativos. En http://www.funlibre.orgdocumentosidrdplaneacion.html.htm.

Instituto Superior de Cultura Física. (2007). Plan de Estudio "D" de la carrera licenciatura en Cultura Física. Material en soporte digital.

Mateo Sánchez, J.L.Programa Recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física. Tesis de maestría. Soporte digital.

MES. (2016). Plan de Estudio “E” carrera licenciatura en Cultura Física. Formato digital.

MES. Resolución 210 (2007). “Reglamento para el Trabajo Docente y Metodológico”. Formato digital

Pérez Sánchez, A. (2003), *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*.La Habana. Pueblo y Educación. Libro en soporte digital.

AFIDE 2019

Título: M**odelo de Recreación Física Educativa, Potencialidades en Cuba.**

Autores: Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy. dsosa@uclv.cu. **dasloyyo@inder.cu**

M. Sc. Gisleidy Sosa Cabrera. gisleidy@inder.cu

Dra. C. Daniela Milagros Palacio González. dpalacio@uclv.cu

Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad Cultura Física

País: Cuba

Introducción

Resulta algo trascendental formar una niñez que sea capaz de disfrutar de la llamada "Riqueza social del Tiempo Libre", ello se logra en la medida que se crean las condiciones fundamentales que lo garanticen, entre ellas las culturales. Es responsabilidad del estado, las instituciones y la familia trabajar en este sentido. Se requiere de una sociedad como la nuestra culta, organizada, responsable, intencionada, conocedora de la importancia del correcto aprovechamiento del tiempo, muy particularmente desde la niñez.

Cada vez más se incrementa el *confort desmedido del ser humano*, no podemos precisar si realmente el término adecuado sería en la sociedad actual o "Suciedad Actual", pues en la medida en que aumenta excesivamente el confort, se deteriora en gran medida la salud, las relaciones sociales y los valores de la población. El correcto aprovechamiento del Tiempo Libre, radica en satisfacer necesidades, luchar intensamente contra la obesidad, el sedentarismo, la injerencia de los juegos electrónicos y la Ciber Adicción con sus consecuencias.

Ello no significa sin embargo que el placer y el juego no puedan formar parte de la Recreación, solo que esta no puede únicamente agotarse en estos caracteres, sino que la exigencia se relaciona con la formación de un *individuo crítico, educado en oposición al consumidor, pasivo y alienado.*

En este sentido conviene citar a Cor Vestland cuando expresa la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la Recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que: "El enfoque de desarrollo

de los pueblos, centrado sobre la calidad de la vida es más conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida(...) ser más, tiene más sentido humano que tener más (...) crear es más valioso que consumir" (Vestland C. 1985. Pp 2-9).

Desarrollo

El exceso de confort requiere del aumento del consumo para mantener equilibrio ¿No será ello una vía de control social?, es conocido que aumentarán constantemente las actividades que caracterizan ese modelo alienante, se diversificarán, serán más sofisticadas, responderán a múltiples intereses individuales; sin embargo, estamos convencidos **que no se fundamentarán las mismas** desde el punto de vista educativo, desde su razón de ser. Si concebimos a la educación como un continuo de la vida (Educación Permanente), se le da esta tarea a la escuela, de forma exclusiva como educadora, por su calidad y responsabilidad. Sin embargo no se pueden despreciar las alternativas de la Educación No Formal en el campo de la Recreación, como señala Waichman.

La Recreación constituye un fenómeno sociocultural entendida como un sistema de objetivos, metodologías y aciones que tienen lugar en situaciones de carácter grupal y dirigidas, coordinadas por expertos, en este sentido Pablo W. la considera como una **RECREACIÓN EDUCATIVA (RE)**, definida por el tipo de influencia intencional y con algún grado de sistematización. El beneficio radica en lo que contribuye a la familia y agrega Waichman "…es un modelo pedagógico, una teoría educativa a la que corresponde un modelo didáctico, es un proceso voluntario y placentero que desarrolla valores, revaloriza los juegos tradicionales que dieron identidad a nuestros pueblos".

El profesor Waichman en su libro Tiempo Libre y Recreación. Un desafió pedagógico ofrece sus puntos de vista acerca de la relación Recreación- Educación y plantea su visión desde un enfoque pedagógico más que didáctico, desde el sistema educativo concluyendo en definir la RECREACIÓN COMO EDUCACIÓN EN Y DEL, O PARA EL TIEMPO LIBRE".

Sosa considera que para ello**: "… se requiere de una Participación Físico-recreativa"**. (Sosa, 2018), donde se manifieste el Protagonismo del sujeto, como

participante activo, no como mero observador, implicado personalmente de forma consciente.

Potencialidades: esta participación es una necesidad humana y por consiguiente, constituye un derecho de las personas. Según la Organización de Naciones Unidas (ONU) la ***Recreación*** constituye **la sexta necesidad de los seres humanos** y resulta un derecho fundamental del hombre, básico después de la ***nutrición***, la ***salud*****,** la ***educación*****,** la ***vivienda*****,** el ***trabajo*** y *la* ***seguridad social.*** (Carta Internacional de la World Leissure Recreation Association. Citado por Sosa Loy, Tesis doctoral, 1999).

En nuestro país resulta un Derecho de todas las Personas, así se inscribe en la **Constitución de la República de Cuba 2019**, en su **TÍTULO V, DERECHOS DEBERES Y GARANTÍAS, CAPÍTULO II DERECHOS** cuando en su **ARTÍCULO 46** señala que ***"Todas las Personas tienen derecho a la vida, la integridad física y moral, la libertad, la justicia, la seguridad, el bienestar general,*** **la paz, la salud, la educación, la cultura**, **la recreación, el deporte y a su desarrollo integral". (Constitución de la República de Cuba, pág. 5). Además se recoge en la Plataforma Programática, en la promulgación de la Ley 936, creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), el Decreto Ley 140 (Régimen de participación Masiva (que en su capítulo 5 trata la Recreación Popular), en todos los Congresos del Partido Comunista de Cuba, en el Código de la Niñez y la Juventud, que en su artículo: 93, 95,96, 97, 98 y100; además muy especialmente en su artículo 94 que plantea** "La Recreación constituye un importante factor para canalizar los intereses y necesidades de los niños, adolescentes y jóvenes y contribuye a que estos inviertan en forma sana su Tiempo Libre". (Código de la Niñez y la Juventud, 1984).

Las investigaciones sobre la utilización del Tiempo Libre son cada día más necesarias y urgentes ante la realidad, pues por lo general utilizan el Tiempo Libre en actividades donde priman los videos, el incentivo de enajenarse mediante el tabaco, las bebidas alcohólicas y el uso de las drogas (en muchos países), desde edades tempranas, ello provoca impacto en la población mundial y con dolor decir, sobre niños y jóvenes.

En este sentido, mediante un breve análisis, desde el conocimiento común, la palabra Recreación es sinónimo de entretenimiento, de pasatiempo, es decir actividades placenteras sin otro compromiso, ni participación creadora, acepción errónea esta para enfrentar este fenómeno tan importante.

Nuestro trabajo centra la atención en incrementar la ***Participación Físico-recreativa*** *y* para ello constituye un paso decisivo trabajar el quehacer investigativo en Cuba. Desde esta concepción y en sus fundamentos, se aprecia que en muchos modelos recreativos actúan muy variadas estructuras y contenido de Tiempo Libre, se enseñan juegos técnicas expresivas, se hacen campamentos y se aprenden sus técnicas entre otras actividades por un sentido hedonístico y no se centra la atención en la formación más esencial durante el empleo correcto del Tiempo Libre.

Los modelos recreativos actuantes, en muchas ocasiones no se comportan a niveles adecuados por tener contenidos eminentemente pasivos, por tener otra intención, o por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre. Véase tendencias como el ***"****Recreacionismo norteamericano****"*** o el *"Socioculturalismo europeo*". (Véase ¿Cuál Recreación de América Latina? de P. Waichman, marzo, 2009, Zulia, Maracaibo, Venezuela.

).

En nuestro país se acciona en las actividades físicas, en el Interés motriz que se encuentra en la base de las actividades, en la influencia de la Educación Física en el Modelo de Recreación de los niños, desde la escuela primaria. (Sosa Loy, 1986-90, 1999-2018, VC, Sosa Cabrera Gisleidy, 2012-2015. La Habana) en cómo, mediante un trabajo interactivo entre: la escuela, la comunidad, el Combinado Deportivo, Circunscripción, Consejo Popular y la familia se pueden adquirir herramientas básicas. Trabajar en el desarrollo de valores, hábitos, habilidades, en el proceso denominado **RECREACIÓN FÍSICA EDUCATIVA**, **(RFE),** (Sosa Loy, 1996-1999 y 2001-2018).

Este tipo de Recreación se logra mediante la presencia de la motricidad de estas actividades sin restar importancia a la **Recreación Educativa**, muy ben desarrollada por Waichman. En Cuba el Sistema de Cultura Física y Deporte y de Ciencia e Innovación Tecnológica facilitan estos procesos, incentivando la ***Participación Físico-***

recreativa, estimulando los ***Motivos Físico-recreativos***, se trabaja para mejorar el bienestar social y humano actual y perspectivo. Sugerimos que se parta de un ***Protagonismo***, sobre todo el ***Físico-recreativo*** y no se puede olvidar que la **RFE**, más que una forma correcta de ocupar el Tiempo Libre es ***"…una apremiante necesidad de los seres humanos para garantizar el futuro de la población hasta edades bien avanzadas, para una vejez, eficiente, sana y hasta bien útil."*** (Sosa Loy- Sosa Cabrera, 2000-2018). La propia Sistematización de estos procesos permite influir positivamente sobre el modelo actual, intención que hemos logrado desde un enfoque pedagógico en el Centro de Estudios para el Tiempo Libre y la Recreación Física en la Facultad de Cultura Física de VC.

Históricamente las investigaciones se han ocupado, preferentemente del desarrollo intelectual, caracterológico, estético, social y cuando se investiga el desarrollo físico, no se tiene en cuenta– casi siempre—el desarrollo del movimiento.

La minimización se heredó del pasado al perderse la justeza de criterio al valorar el trabajo físico y la Educación Física. Cuando las asignaturas técnicas y artísticas que se sirven del movimiento (en mayor o menor escala) se marginan a un segundo plano y se llegaron a eliminar cuando se veía en peligro la llamada formación intelectual.

Los movimientos son formas activas de confrontación del hombre con el medio. Cuando el hombre realiza actividad física, a la vez se va formando físicamente, ello es una condición imprescindible del desarrollo general del ser humano y los movimientos Infantiles como en adultos se van reajustando adecuadamente en la actividad, en la acción, ello va condicionando el desarrollo motor.

El movimiento sólo se convierte en medio educativo cuando se utiliza conscientemente, como objetivo didáctico, valioso, como una educación humanista auténticamente completa, cuando es útil al progreso social.

En la **RFE** se trata por todos los medios el papel protagónico de sujeto, la conservación de salud, satisfacción de necesidades, en disfrutar el Tiempo Libre, como señaló Marx, en su segunda connotación ***"…tiempo para el desarrollo de una actividad más elevada".*** *(Zamora* Fernández, 1995. .p.8).

La **RFE** aparece con mayor o menor intensidad, desde el punto de vista fisiológico y psicológico, transcurre en ajustes de equilibrio con el medio. En este se movilizan

propiedades de rendimiento del organismo, se ejercitan constantemente todas las funciones de adaptación del aparato muscular, nervioso, circulatorio y glandular.

Esto que pone en acción todos los órganos y moviliza las energías de reserva tiende a desaparecer casi totalmente en la vida diaria, en las grandes ciudades y en zonas rurales fuera de las actividades laborales intensas, durante el Tiempo Libre ¿Razones? Múltiples alternativas, electrónicas, alimentarias, espectáculos artísticos, deportivos, otros persuasivos y sobre todo la falta de una Cultura Física. Ello influye en el desarrollo motriz espontáneamente, que da continuidad a la Educación Física, al Deporte Escolar y Deporte para Todos. Sin embargo, el Sistema Cubano e Cultura Física y Deporte (único en Latinoamérica y ejemplo en el mundo) y los organismos políticos y de masas ofrecen las garantías institucionales y presupuesto requerido. Se conoce que el **Modelo de Recreación Física** del niño adolece de la falta de actividades motrices, no se logra continuidad de la Educación Física en horarios extraescolares. No se sistematiza didácticamente las actividades docentes, mediante una interacción didáctica con influencias mutuas, pedagógicas. Hay que implicar a los profesionales de la Cultura Física conjuntamente con los y de la Recreación. **"…e**llo desempeña un papel decisivo en la potenciación de la capacidad de rendimiento físico y como manera de perpetuar la salud del ser humano**"**. (Deler, P 2003; 2011).

Los doctores Deler, P. y Sosa D. argumentan **"**… según el modo de interpretar el problema, también interaccionan los profesionales a partir de las actividades, pues en el sistema de tareas docentes está la clave, no importa el tipo de actividad sino su sentido, su organización, la dosificación de la carga, para la satisfacción de necesidades de los escolares en diferentes niveles temporales (Tiempo Libre entre semana, fin de semana y días feriados y de vacaciones**"**. (Deler, P. Sosa Loy, 2019).

La tarea de la **RFE** se garantiza desde la formación de los profesionales, en Enseñanza Media Superior, en pregrado y posgrado, para lograr un profesional capacitado, intencionado, desde diferentes niveles. En la universidad desde la ***Disciplina de Recreación Física,*** en las facultades del país y la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. En el organismo INDER, a través de su **Dirección Nacional de Recreación Física (Manifestaciones y Deportes de la Recreación, Resolución 58 de 2017),** con Departamentos Provinciales, municipales,

Combinados Deportivos en relación directa con los Delegados y Consejos Populares. Desde las Asambleas Municipales y provinciales del Poder Popular, el Ministerio de Educación, el PCC, la UJC, FEEM, la Asociación de Pioneros José Martí y otros muchos organismos.

No perdamos de vista las concepciones de la Dr. Sosa Loy, quien en el proceso de sistematización generaliza e integra valores individuales y sociales, para propiciar el desarrollo integral del individuo, mediante un proceso de educación permanente, vinculado a un modelo de Recreación Física Educativo. (Sosa Loy, 1996, 2000 y 2019).

Varios investigadores se han acercado a estas temáticas, en Cuba el Dr. C. Alejandro López aborda la relación entre la Educación Física y la Recreación Física, desde un enfoque integral Físico- Educativo y entre el Deporte escolar y la Recreación:

A partir de estas concepciones se considera (las definiciones así lo explicitan) cómo a través de la Clase de la Educación Física en la escuela se puede educar para el Tiempo Libre de los niños. El desarrollo de hábitos, habilidades y conocimientos del movimiento dotará a los infantes de actividades de mayor nivel de motricidad contra modelos pasivos que prevalecen en la actualidad como apunta Sosa.

A partir de esta Idea del Dr. Sosa es evidente que la clase educa para el Tiempo Libre, se aprende y se sistematiza el aprendizaje y se hacen más utilizables los contenidos.

Conclusiones

Un elemento aportado por la Recreación Física Educativa, es que resulta un medio de educación integral e integrador motriz entre la comunidad, la escuela y la familia para el bienestar social y humano que perdura durante toda la vida.

La Educación Física, el Deporte Escolar y Para Todos se caracterizan por ser procesos que generan adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes que enriquecen el **Modelo de Recreación Física Educativa.**

Bibliografía

- Bolaño, Tomás E. "Recreación y valores". Colombia. Armenia, **1995**.
- INDER. Dirección Nacional Recreación. Resol. 58-**2017** Edit. Deportes.
- Código de la Niñez y la Juventud. Editorial Ciencias Sociales, 1984, La Habana, Cuba.

- **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA**, **TÍTULO V**, DERECHOS DEBERES Y GARANTÍAS, CAPÍTULO II DERECHOS, ARTÍCULO 46 pág. 5.
- Deler Sarmiento, P. (2012). El Deporte Participativo. Editorial Deportes. Cuba.
- Sosa Loy, D. A. (2000). Hacia el necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo, Concepción de la Recreación. Tesis Doctoral. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.
- Sosa Loy, D. (2017). Modelo de Recreación Física Educativa. *Diversificación, Motricidad e interactividad.* Educación Física, el Deporte Escolar y Para Todos. Conferencia. Dirección Nacional de Recreación del INDER. Diciembre, VC. Sosa Loy, D. (2017). Modelo de Recreación Física Educativa. *Diversificación, Motricidad e interactividad. Perspectiva Pedagógica. Evento Internacional.* **"***Cubamotricidad 2018***".**
- Vestland Cor. I Congreso latinoamericano, juventud-Tiempo Libre. 1985. Pp 2-9.
- Waichman, P. (2006). Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico. Edit. Bibliográfika. 3ra. Edición. Buenos Aires. Argentina.
- ¿Cuál Recreación de América Latina? P. Waichman, marzo, 2009, Pp, 101-108. Zulia, Maracaibo, Venezuela.
- Zamora F. R. (1984). Tiempo Libre de los Jóvenes Cubanos. Editorial Ciencias Sociales. La Habana. Cuba.

AFIDE 2019

Título: Práctica del deporte-ejercicio físico y estado nutricional de adultos de Chihuahua, en su tiempo libre.

Línea temática: Actividad física, deporte y desarrollo sostenible

Modalidad: Cartel

Rivero Carrasco Guadalupe Javier[1] jrivero@uach.mx, Álvarez Mendoza Gustavo[1]galvarez@uach.mxCossío Ponce de León Mariana[1]mcossio@uach.mx,Almanza Rodríguez Carlos[1]calmanza@uach.mx.
[1]Docentes de tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física e Integrantes del Cuerpo Académico UACH-CA-26.de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México

Resumen

Los cambios socioeconómicos, culturales y tecnológicos han modificado el hábito de realizar alguna actividad físico-deportiva, disminuyendo esta de forma alarmante con alto impacto en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad y sobrepeso.

Con el objetivo de describir la práctica de deporte-ejercicio físico y su asociación al estado nutricio se obtuvo una muestra de 100 adultos, de un área urbana de la ciudad de Chihuahua. Es un estudio transversal, descriptivo, observacional y retrospectivo. Se utilizó el cuestionario Modulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2013), propuesto por el INEGI. El estado nutricio se clasifico con el índice de masa corporal (IMC) como lo señala Suverza y Haua, 2010.

Fueron 47% mujeres y 53% hombres, con 27.82 años en promedio. Estos adultos practican deporte y ejercicio físico en un 58%, en promedio 4 días a la semana, 97 minutos de duración, mayormente por la noche en instalaciones privadas. El estado de nutrición mostro un 33% de sobrepeso y 18.6% obesidad asociados una práctica de deporte-ejercicios físico insuficiente.

Las limitaciones en la práctica de deporte ejercicio físico son: la falta de tiempo, el desgano o pereza y el cansancio del trabajo, los estudios o las actividades del hogar; se asocia el estado nutricio de sobrepeso y obesidad a un pobre o nula práctica de deporte-ejercicio físico, mayormente en las mujeres p=0.05 y se acentúa con la edad.

Son necesarias acciones que eviten el abandono de la práctica deportiva y que contribuyan al cuidado de la alimentación saludable en este grupo poblacional.

Palabras clave: deporte, ejercicio físico, tiempo libre.

Introducción

La infancia tiene un papel en la formación de estos hábitos saludables, los menores asimilan e integran sus vivencias y conocimientos adquiridos y es donde el control corporal y el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales se fortalecen al igual que la coordinación motriz. En este periodo se visualizan interacciones con la familia, la comunidad y sus congéneres donde se afianzan aprendizajes que no se limitan exclusivamente a la obtención de conocimientos académicos; sino que genera la adquisición de hábitos alimentarios y de actividad física que impactan sobre la salud presente y futura del individuo. (Muñiz Barajas y Angrita S., 2017)

Los adultos representan un grupo poblacional en incremento, su estado de salud depende de múltiples factores de riesgo, lo que los coloca como una etapa de la vida con alta morbilidad de enfermedades crónicas no transmisibles.La mayor parte de estas enfermedades no transmisibles son prevenibles al estar asociadas a un conjunto de factores de riesgo que pueden ser susceptibles a cambios como la práctica de deporte y ejercicio físico y la alimentación (Bonilla M., 2012 y Pastor M., 2016). Por ello resulta de interés describir la práctica de deporte y ejercicio en los adultos, y su contraparte el sedentarismo, debido al aumento de los riesgos de salud pública por la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares y diferentes tipos de canceres. (ENSANUT MC, 2016).

La Organización Social de la Salud (OMS, 2010) ha desarrollado recomendaciones que abordan los vínculos entre la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física necesaria para prevenir las enfermedades no transmisibles, estas recomendaciones pueden abordar actividades en el tiempo libre como la actividad físico-deportiva.

En México según los datos de la ENSANUT MC 2016, la proporción de adultos que no cumplen con la recomendación de la OMS de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana en cualquiera de los cuatro dominios: transporte, tiempo libre, ocupación y hogar fue de 14.4%, se observó una diferencia en hombres y mujeres.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad combinada en adultos de 20 o más años fue de 72.5%, por sexo podemos observar que es mayor en las mujeres 75.6%, en comparación con los hombres 69.4%. La prevalencia de obesidad es también más alta en las mujeres 38.6%, que en los varones 27.7%. La obesidad fue 16.8% mayor en las zonas urbanas y en la región norte. (ENSANUT MC, 2016)

En la actualidad, el contexto socioeconómico, cultural y tecnológico han modificado el hábito de realizar alguna actividad físico-deportiva, disminuyendo esta de forma alarmante en la frecuencia y duración;se han detectado como factores determinantes: la motivación, decisión o voluntad y la constancia.

Por lo que este trabajo tiene por objetivo la descripción de la práctica de deporte y ejercicio en la etapa adulta que, por un lado, facilita el análisis del estado real de su desarrollo y por otro lado determina la relación del estado nutricio de estos adultos con su práctica de deporte y ejercicio físico.

Método

La población en estudio estuvo conformada por una muestra de 100 adultos, hombres y mujeres de un área urbana la norte de la ciudad de Chihuahua.

Es un estudio transversal, descriptivo, observacional, retrospectivo y con unidad de análisis en el individuo.

Se utilizó el cuestionario Modulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF 2013), propuesto por el INEGI, este consta de 18 preguntas estructuradas sobre el deporte y ejercicio físico que se realiza fuera de los horarios comprometidos, es decir, después del tiempo destinado a las actividades del hogar, el trabajo o estudio; realizado en la semana previa a la entrevista, así como otras características de interés sobre estas actividades. El estado nutricio se clasifico con el índice de masa corporal (IMC) como lo señala Suverza, 2010. Para el análisis se usó el programa SPSS versión 25, y la significancia estadística se fijó en un valor p de 0.05.

Resultados

Se obtuvo una muestra de 100 adultos residentes de una zona urbana al norte de la ciudad, 47% mujeres y 53% hombres, con una edad promedio de 27.82 años $\pm$ 9.58, el 71% de la muestra dijo tener trabajo y el 46% de ellos se encontraban estudiando. El 28% eligió por estado civil estar casado, el resto 72% dijo soltero (ver tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

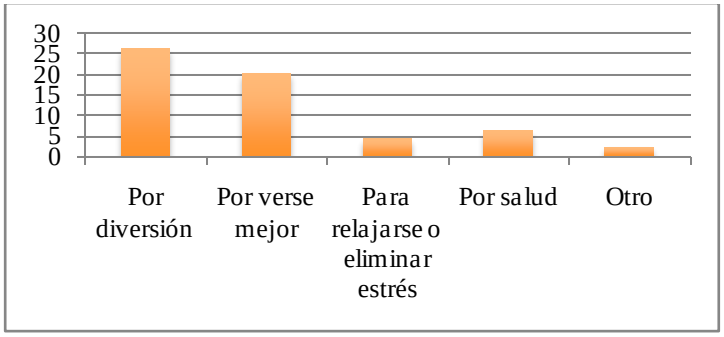
Sexo	53% Hombres – 47% Mujeres
Edad Promedio	27.82 años
Trabaja	21% No - 79% Si
Estudiante	54% No - 46% Si
Estado civil	28% Casado- 72% Soltero

Elaboración propia

En relación a las características de la práctica deportiva y el ejercicio físico, el 58% dijo practicar algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbics, bicicleta, caminar u otro. De ellos el 34.5% dijo practicar deporte, 48.3% ejercicio físico y 17.2% ambas actividades. En relación a la frecuencia el 25.9% 5 días de la semana, el 19% 3 días por semana, 17.2% un día a la semana, el 13.8% dijo 6 días, 12.1% dijo 4 días, 8.6% dos días y 3.4 todos los días. En la duración de la práctica los porcentajes más elevados fueron 36.2% 120 minutos, 24.1% 60 minutos y 22.4% 90 minutos; con una intensidad vigorosa el 53.4% de la población y moderada en el 46.6%.

Acerca del lugar en el que se realiza el deporte o ejercicio físico fue 63.8% en instalaciones privadas, el 25.9% en instalaciones públicas y el 10.3% en las instalaciones en donde estudia. El 25.9% de los adultos dijo que la practica la lleva acabo en la noche, 20.7% en la mañana, 20.7% en la tarde y el 32.8% dijo que en cualquier momento del día.

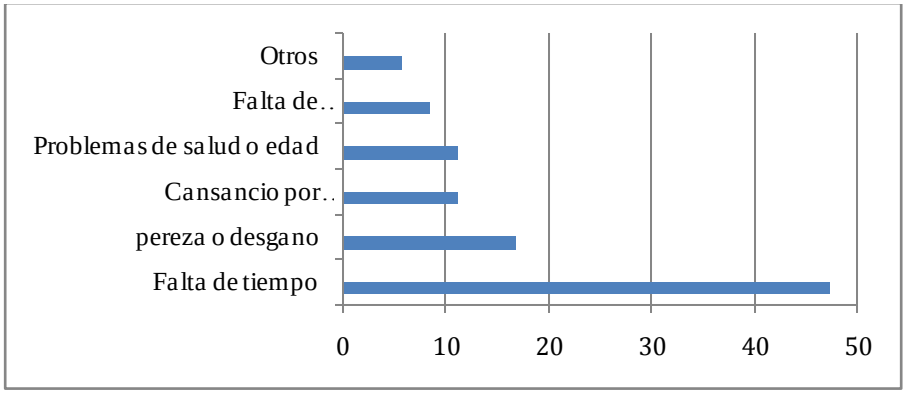
Para conocer el motivo principal de la práctica de deporte o ejercicio físico el 44.8% dijo por diversión, el 34.5% para verse mejor, el 10.3% por salud, el 7% para relajarse o eliminar el estrés y el 3.4% tuvo otros motivos; sobre la influencia que impulso la práctica físico-deportiva de esta población encontramos que el 43.1% dijo que nadie, el 41.4% amistades, 6.9% el maestro de escuela o instructor deportivo, 5.2% otros familiares y el 3.4% el personal médico. Sin embargo, el 50% dijo practicar el deporte o ejercicio físico con amigos, el 29.3% solo, el 15.5% con compañeros de trabajo o de estudios y el 5.2% lo practico con familiares.



Gráfica 1. Motivos de la práctica de deporte o ejercicio físico

El 63.8% dijo que, si había disponibilidad de espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico en su colonia, el 25.9% dijo que no y el 10.3% dijo desconocer; su percepción sobre el estado de las instalaciones mostro que el 45.9% cree que son regulares, 29.7% son buenas, 18.9% malas y el 5.5% no puede valorar las instalaciones.

De la población que no realiza actividad físico-deportiva, el 85.7% dijo que alguna vez si practico deporte o ejercicio; las razones del abandono más frecuentes fueron: el 47.2% la falta de tiempo, 16.7% pereza o desgano, 11% dijo el cansancio por el trabajo, estudio o labores del hogar, mismo porcentaje para los problemas de salud o la edad, el 8.3% opino que fue la falta de instalaciones adecuadas, cercanas u horarios flexibles y finalmente el 5.6% tuvo otros motivos.



Gráfica 2. Razones de Abandono del deporte o ejercicio físico

Los adultos dieron como principales razones por la cual no practica deporte ni ejercicio físico, en igual proporción (33.33%) la falta de instalaciones adecuadas y horarios accesibles, falta de tiempo y pereza o desgano. Se les pregunto si han pensado en realizar deporte o ejercicio físico próximamente y el 31% dijo que sí.

Adicionalmente se les cuestiono sobre lo que necesitan para realizar deporte o ejercicio físico el 46.7% dijo tiempo libre, 16.7% dijo que requería gusto

por el deporte o ejercicio físico, otro 16.6% dijo instalaciones cercanas, 10% condición física, 6.7% dijo que otras cosas y el 3.3% dijo no saber.

Se observa una mayor práctica deportiva por parte del sexo masculino 58.5% que en el femenino 57.4% cuya diferencia no es estadísticamente significativa ($p \geq 0.05$), hay una clara tendencia a disminuir la práctica de deporte y ejercicio físico con el incremento de edad, concentrándose esta entre los 18 y 24 años partir de ellos desciende la práctica fuertemente.

Trabajar es un factor que no favorece la práctica deportiva, el resultado mostró que el 75.9% de los que dijeron tener trabajo no practican deporte o ejercicio físico, diferencia estadísticamente significativa ($x^2= 5.35$, $p=0.021$). Encontrarse soltero también es un factor que favorece la práctica deportiva o ejercicio físico, aunque no fue significativo tiene una clara tendencia ($x^2=3.661$, $p=0.056$).

En relación al estado nutricio se encontró que el 7.8% de la muestra se encontró en bajo peso (IMC <20), el 40.2% tuvo un estado nutricio normal (IMC 20 a 25), el 33.3% padece sobrepeso (IMC 25 a 30) y el 18.6% padece obesidad (IMC >30). Las mujeres adultas padecen mayormente sobrepeso y los varones obesidad. El estado nutricio de sobrepeso y obesidad se asocia a una pobre o nula práctica de deporte y ejercicio físico, mayormente en las mujeres $p=0.05$ y se acentúa con la edad.

A manera de discusión, podemos ver diferencias interesantes en la publicación hecha por el INEGI (2018), cuyo resultado muestra a nivel nacional una población activa físicamente de 42.4% en comparación con nuestra muestra que represento el 58%. La práctica de deporte y ejercicio físico se comporta igual que a nivel nacional a favor de los varones, pero existen diferentes razones por las que se practica deporte o ejercicio físico, en nuestra muestra la más importantes fueron: por diversión, verse mejor y salud; mientras que a nivel nacional el orden de importancia fue: por salud, diversión y verse mejor.

Estas diferencias también se aprecian en el tipo de instalaciones en las que se realiza la práctica deportiva: a nivel nacional predomina el uso de instalaciones públicas 62.8% y 33.5% privadas, mientras que en nuestra muestra el 63.8% usa instalaciones privadas y el 25.9% públicas. Estos resultados son importantes en la construcción de políticas públicas y estrategias de promoción acordes a las necesidades geográficas asociadas principalmente a las características del clima y del entorno social como es el caso de la inseguridad.

El cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2010), podemos decir que el 58% de nuestra población en estudio realizó suficiente práctica físico-deportiva en su tiempo libre al menos 4 días a la semana, acumulando un tiempo mínimo de 91 minutos con intensidad moderada y 101 minutos con intensidad vigorosa a la semana. Se observan diferencias por sexo en la intensidad de la actividad física, así las mujeres realizan en mayor proporción actividad moderada y los varones actividad vigorosa, sin embargo, estas diferencias no son estadísticamente significativas ($p \geq 0.05$).

Observamos que la tendencia en México de sobrepeso y obesidad se estima congruentemente en muestras pequeñas como la de este estudio, lo que reafirma la urgencia para resolver o revertir esta tendencia, por ello es necesario además del fomento de la práctica de deporte y ejercicio físico, el cuidado de la alimentación; por ello continuaremos este proyecto con una intervención educativa integral.

Conclusión

Podemos concluir que los adultos que viven en la zona norte de la ciudad de Chihuahua, practican deporte y ejercicio físico en un 58%, en promedio 4 días a la semana, con una duración promedio de 97 minutos, mayormente por la noche en instalaciones privadas. El motivo principal de la práctica deportiva fue por diversión y la influencia que impulsó la práctica fueron las amistades; sobre la disponibilidad de espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico tres

cuartas partes dijeron que, si las hay en su colonia, pero la percepción que tienen sobre el estado de éstas es regular.

Entre los que no realizan actividad físico-deportiva, las principales razones fueron: la falta de tiempo, el desgano o pereza y el cansancio del trabajo, los estudios o las actividades del hogar; con ello identificamos oportunidades en la mejora de las instalaciones, disponibilidad de horarios y el fomento de su práctica por razones de salud, a través de profesionales del área.

Son necesarias acciones que eviten el abandono de la práctica deportiva y que contribuyan al cuidado de la alimentación saludable en este grupo poblacional, a fin de mantener un estado nutricio saludable.

Referencias bibliográficas

ENSANUT MC (2016). Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf

Bonilla, M. (2012). Promoción de estilos de vida saludable en América Latina y el Caribe. Washington: Banco Mundial.

INEGI (2015). Módulo de práctica Deportiva y Ejercicio Físico MOPRADEF: documento metodológico/ Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México.

INEGI (2018). Comunicado de prensa núm. 25/18. http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/mopradef/mopradef2018_01.pdf

Muñiz Barajas M., Angrita S. (2017). Formación de Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludables en la etapa de Educación Inicial

OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Ginebra.: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.

Pastor, M. D. (2016). Programa de hábitos saludables en adolescentes: Nutrición y Educación física. San Juan de Alicante, España: Universidad Miguel Hernández. Bogotá, Colombia. http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/6447/1/Mu%C3%B1ozBarajasMarelvi2017.pdf

SuverzaFernández A. y Haua K. (2010) El abcd de la evaluación del estado nutrición.1era. Edición. Editorial McGraw Hill.

AFIDE 2019

TEMA: PRINCIPALES IMPACTOS DEL PROYECTO DEL PLAN TURQUINO Y ll ANILLO POR UNA VIDA MÁS SANA.

Autores: MsC. Edy Arquímedes Caraballo Rober

MsC: Yamilé Abad Zorrilla

País: Cuba.

RESUMEN

El proyecto denominado "Por una vida más sana, dirigido a las comunidades más intrincadas del Plan **Turquino** y el **ll Anillo,** se creó el 4 de abril 2014 en saludo a la creación de la Unión de Jóvenes Comunista y la Organización de Pionero José Martí, tienen como base los juegos tradicionales y populares. Cuenta con evidencias de resultados satisfactorios a partir de la acogida de la población, los líderes comunitarios, reconocimiento del gobierno, el partido, otras instancias y el nivel central del INDER. Constituyendo un elemento significativo en la prevención social, a través del diseño de un plan de actividades físicas-deportivas recreativas tradicionales, que se implementa teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población de los diferentes grupos etarios, de manera opcional y sistemática para contribuir a su formación integral, elevando su calidad de vida. Estimula la construcción y reparación de medios de carácter artesanal, el rescate y mantenimiento de las instalaciones deportivas rústicas. Mejora la socialización, estimula al trabajo medio ambiental vinculado a la recreación y naturaleza. Lo que pudimos comprobar a partir de los métodos del nivel empírico observación, entrevista y la técnica estadística cálculo porcentual empleados antes y durante la aplicación del proyecto.

Abstract

The proyect denominated, for a healthy life it is directed to the inside field communities of de Turquino plan and the Anillo, was created on april 4 2014 as a farewell of the young communist and the pioneer organization José Martí. It has a base the traditional games and popular. It counts with the evidences of the

population, communitarian leaders recognicig of the governent, party and others. The central level of the sport organization. Being a significant element at the social prevention by the design of the element at the social prevention by the design of the activities plan, physical – sportives, recreative traditional that it is being taking into a count likes, peoples preferences of the differents communitarian groups on an optional manner, sistematic to contribute to their integral formation, rizing their life capacity. Its stimulate the construction and the fixing of means of handmaking character, to the rescue and maintainning of the sport rustic intalations. It better the socialization, it stimulate the environmental means of work linked to the natural recreation, that we could texted by means of the me thods of the empiric observation, intervien and the statistic techniques, porcentual record, used after and before the application of this proyect.

INTRODUCCIÓN:

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. Muchas veces esta palabra en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos. La recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que es….´´el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego´´…

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las

condiciones verdaderamente objetivas, para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

A continuación se presentamos el enfoque conceptual de recreación por: Aldo Pérez el que expresa como concepto que 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¨.

Se coincide con los criterios expresados por estos autores, pero se asume el de Aldo Pérez, añadiendo que lo más importante para los participantes, además, de contar con el tiempo disponible, es decir, libre, es que se tenga en cuenta los gustos y preferencias de las personas que participan en la actividad, incluyendo el tiempo de descanso que tienen los trabajadores para reponer sus energías.

Es indudable que los *gustos y preferencias de la población* en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. son los que posibilitan, permiten concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo. El que presentamos tiene como base los juegos tradicionales y populares

Los **juegos tradicionales** son aquellos **juegos** típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etcétera.)….., son los que se transmiten de generación en generación (padres a hijos, niños mayores a niños pequeños...), teniendo cierta continuidad a lo largo de un periodo histórico.

Los juegos tradicionales que se juegan en la actualidad su origen, según cada caso, pueden ser muy antiguo. Suelen estar estrechamente vinculados con el folclore mediante poesías infantiles, canciones, bailes y otros contenidos de la cultura popular, por lo que también son denominados juegos populares.

Los **juegos populares** son las actividades lúdicas que, en un momento determinado, son practicadas por una mayoría de personas, por un colectivo de una población.… también pueden relacionarse con los denominados deportes populares, deportes tradicionales, deportes autóctonos o deportes rurales.

Algunos de estos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compite con la popularidad de otros deportes convencionales. Algunos ejemplos: el palo encebado, rodeo, juegos de feria, juego de la silla, etc. El origen de los juegos y deportes tradicionales está ligado al propio origen de cada pueblo, por ello, los denominan juegos o deportes autóctonos. Otros ejemplos son: tracción de la soga, la pelota a la mano, carrera de caballo, enyugue y desenyugue de bueyes etc. Los que juegan fundamentalmente en las zonas de plan turquino y II Anillo, donde se enmarca este trabajo.

DESARROLLO.

Con la introducción en el mundo moderno de la revolución tecnológica, que facilita y propicia un nuevo tipo de recreación, donde las personas no tienen necesidad de salir de sus casas, ya que acceden a esta a través de sus equipos, logrando la recreación que desean. Fenómeno que ocurre con mayor proporción en las zonas urbanas que en la rural, también es cierto que ya ha tocado de algún modo la zona montañosa y II Anillo de nuestra provincia, donde se mantenían vivas las tradiciones con mayor socialización, logrando una mayor calidad de vida. Definida por López Aranguren (1992 como el conjunto de cualidades que hacen satisfactoria y amable la vida, que proporcionan felicidad y satisfacción.

Hoy nos percatamos que las tradiciones se están opacado. Razón por la cual se comienza un trabajado de manera intencionada para intensificar el rescate de algunos juegos tradicionales practicado por nuestros abuelos, padres e incluso nosotros mismos, que han sufrido transformaciones debido al uso de la tecnología, lo que a pesar de los cambios trabajamos y les enseñamos a los niños como lo jugaron sus antecesores con el fin de que no se pierdan, y rescatamos otros que se han perdido. Lo que pudimos conocer luego de realizado un diagnóstico en la

provincia la que arrojó como resultado la siguiente **problemática:** Insuficientes actividades físicas-deportivas-recreativas en las comunidades de plan Turquino y el ll Anillo, a partir de las limitadas ofertas recreativas para los diferentes grupos etarios (niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adulto mayor).

La Dirección Provincial de Deportes con la intención de preservar esta cultura en la provincia guantanamera y sobre todo mantener los juegos que constituyen una tradición que identifica a determinada población o comunidad y que fueron jugados por nuestros ancestros, a través del departamento de Recreación Física brinda atención especial a estas manifestaciones, razón por la que crea y desarrolla el proyecto Por una vida más sana, cuya esencia es dar atención priorizada a las comunidades de plan Turquino y el ll Anillo.

2. OBJETIVO.

Incrementar las actividades físicas-deportivas-recreativas en las comunidades de plan Turquino y el ll Anillo, a partir de variadas ofertas recreativas en correspondencias a los gustos y preferencias para los diferentes grupos etarios (niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adulto mayor).

Este proyecto abarca una población total 205 886 personas del plan Turquino y el ll Anillo, beneficiando de forma directa a 201 128, que representa el 97%.

La aplicación de este proyecto en la provincia, se ha extendido a los (10) diez municipios con un total 431 asentamientos y comunidades

POBLACIÓN Y MUESTRA

Este proyecto se toma como muestra los consejos populares de Hatibonico municipio Caimanera con una población 478 se escogió una muestra de 167 que representa el 35% y profesores 15 que representa 37% Monte Verde municipio Yateras con una población 747 se escogió una muestra de 261 que representa el 35%.En los profesores se tomaron 12 que representa el 50%, para un total de 428 de la población y 27 profesores.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define indicadores como: “Herramienta para clarificar y definir, de forma más precisa, objetivos e impactos (...) son medidas verificables de cambio o resultado (...) diseñadas para contar con

un estándar contra el cual evaluar, estimar o demostrar el progreso (...) con respecto a metas establecidas en proyectos o programas"[1].

La utilización se convierte en un instrumento que permite evaluar de manera objetiva aspectos particulares del proceso de ejecución o de los resultados de una política, programa o proyecto, permiten un proceso interactivo de información, en términos de que las actividades diseñadas para el cumplimiento de objetivos y metas, puedan ser verificadas y analizadas de manera permanente para proveer elementos de juicio frente a su efectividad en el logro de los fines propuestos.

Las variables de los indicadores son cuantitativas y cualitativas, constituyen un medio para medir resultados de las metas reflejando los cambios de una intervención, los indicadores se necesitan para monitorear el progreso respecto a las actividades, objetivos, productos y metas".

Para la evaluación de los principales impactos del proyecto del plan turquino y ll anillo por una vida más sana, constituye una herramienta de obligada consulta los fundamentos filosóficos, ya que a través de las categorías, leyes y teorías permite penetrar en los diversos campos de la realidad con el fin de llegar a la verdad acerca de los procesos y fenómenos de la realidad objetiva mediante la interacción sujeto – objeto en la práctica**.**

"Para la propuesta de indicadores se asumen cualidades que conllevan al éxito al evaluar un programa o proyecto". Lo cual los autores asumen en esta investigación.

1. Validez: reflejan y miden los efectos y resultados del programa o proyecto, y los factores externos a éstos.
2. Pertinencia: guardan correspondencia con los objetivos y la naturaleza del programa o proyecto, así como con las condiciones del contexto (medio social) en donde se gestiona.
3. Demostrables: evidencian los cambios buscados.

4. Relevancia: sirven al usuario para la toma de decisiones, es decir, captan un aspecto esencial de la realidad que buscan expresar, en términos descriptivos y en su dimensión temporal.
5. Representatividad: expresan efectivamente el significado que los actores le otorgan a determinada variable.
6. Confiabilidad: las mediciones que se realizan, por diferentes personas arrojan los mismos resultados.

Los indicadores propuestos se fundamentan en la actual concepción de las actividades físicas-deportivas-recreativas en el programa de Recreación Física para los diferentes grupos etarios con ausencias de indicadores que permitan evaluar el impacto del incremento de las actividades, nivel participación y nivel de satisfacción.

Para evaluar el impacto sobre incremento de participación propone como:

Variable # 1

- ❖ Incorporación de la población a la práctica de las actividades físicas-deportivas-recreativas.

<u>Indicadores:</u>

- ❖ Vivencias de los gustos y preferencia o desagrado que experimenta los participantes en las actividades físicas-deportivas-recreativas.
- ❖ Participación activa o pasiva durante la realización de las actividades físicas-deportivas-recreativas.

Variable # 2

- ❖ Nivel de incremento de las actividades físicas-deportivas-recreativas.

<u>Indicadores 2:</u>

- ❖ Calidad de las actividades físicas-deportivas-recreativas a partir de la animación, motivación y organización.
- ❖ Nivel de socialización con los factores de la comunidad.

Variable # 3

- ❖ Incremento del nivel de satisfacción.

Indicadores 3:

- ❖ Variedad de las ofertas, a partir de los gustos y preferencias de los grupos etarios.
- ❖ Calidad de vida.

Cada respuesta se valorará de positiva según la escala de evaluación del 5 al 1.

Escala de evaluación:

Excelente nivel de satisfacción de los gustos en las actividades realizadas, si el entrevistado de 6 indicadores todos están en el nivel 5.

Muy bien nivel de satisfacción de los gustos en las actividades realizadas: si el entrevistado responde 6 indicadores 5 están en el nivel 5 y 1 con regular.

Bien nivel de satisfacción de los gustos en las actividades realizadas: si el entrevistado responde 6 indicadores 4 con el nivel 5 y uno con regular y el otro con mal.

Regular nivel de satisfacción de los gustos actividades en las realizadas: si el entrevistado responde 6 indicadores 3 con el nivel 5, dos con regular y el otro con mal.

Mal nivel de satisfacción de los gustos actividades realizadas: si el entrevistado responde 6 indicadores 2 con el nivel 5 y dos con regular y 2 con mal.

- ❖ En la **variable 1** En los indicadores en la entrevista a la población se pudo conocer que 332 consideran excelente la participación activa o pasiva durante la realización de las actividades y los gustos y preferencia o desagrado que experimenta los participantes, en las actividades físicas-deportivas-recreativas el 77%.

  Muy buena la participación activa o pasiva durante la realización de las actividades, 64 que representa 14%.

Regular la participación activa o pasiva durante la realización de las actividades, 21 nivel que representa 4,9%.

Mal la participación activa o pasiva durante la realización de las actividades, respondieron 11 que representa 2,5%.

Lo que demuestra que la variable e indicadores están evaluado de excelentes.

En la **variable 2** En los indicadores en la entrevista a la población se pudo conocer que 315 consideran excelente la calidad de las actividades físicas-deportivas-recreativas a partir de la animación, motivación y organización que representa 73%.

Muy bien 78 que representa 18%.actividades físicas-deportivas-recreativas a partir de la animación, motivación y organización.

Regular nivel de Calidad de las actividades físicas-deportivas-recreativas a partir de la animación, motivación, 25 respondió en ese nivel que representa 5,8%.

Mal nivel Calidad de las actividades físicas-deportivas-recreativas a partir de la animación y motivación: respondieron 10 que representa 2,3%.

Lo que demuestra que la variable e indicadores están evaluado de excelentes.

En la **variable 3** En los indicadores en la entrevista a la muestra seleccionada se pudo conocer que 321 consideraban las actividades desarrolladas como excelente que representa 75%.

Muy bien nivel de satisfacción de los gustos en las actividades realizadas, estuvieron en el nivel 66 entrevistados que representa 15%.

Regular nivel de satisfacción de los gustos en las actividades realizadas, 31 respondieron en ese nivel que representa 7,2%.

Mal nivel de satisfacción de los gustos actividades realizadas: respondieron 10 que representa 2,5%.

Lo que demuestra que la variable e indicadores están evaluado de excelentes.

PRINCIPALES IMPACTOS:

Se logra una integración total de todos los factores en comunidades y municipios y otras instituciones posibilitando la ocupación real del tiempo libre de la población

en general en actividades físicas deportiva-recreativas, contribuyendo a la formación de valores y elevar su cultura.

Este proyecto teniendo como base los juegos tradicionales, populares y las actividades laborales de cada comunidad transformada en recreativas ha convertido en un espectáculo las comunidades del plan Turquino y ll Anillo los fines de semana, permitiéndole un ahorro considerable al organismo, sin la presencia de alcohol y de otras sustancias que puedan alterar la tranquilidad ciudadana, además, sirvieron como un instrumento eficaz para la prevención del delito y elevar el nivel de vida de la población, combatir las enfermedades no transmisibles como: el asma, la obesidad, el sedentarismo, la diabetes, entre otras

En la etapa que se evalúa el proyecto se logra una participación masiva de la población en actividades físicas-deportivas recreativas de un 75 %, lo que demuestra el alcance y resultado de este proyecto y a su vez eleva la calidad de vida de los diferentes grupos etarios.

La cantidad de salas de juegos construidas, rescatadas y reanimadas son 26 así como 18 terrenos de béisbol y fútbol que recibieron mantenimiento y se pusieron al servicio de la población como parte del Proyecto, los que fueron recuperadas con la ayuda de la población de cada una de las comunidades. De un plan de $423 000 planificado, se emplearon un total de $260 000, ahorrándole un total de $163 000 al organismo.

Este proyecto en los últimos 4 años desarrolló 324 festivales de juegos tradicionales a nivel de municipios y 48 centrales con carácter provincial durante el período.

Se ha logrado generalizar el proyecto en el 70% de los consejos populares, de los territorios los fines de semana, permitiendo priorizar y garantizar la vinculación con estas comunidades con limitaciones sociales.

Entre los beneficios sociales del proyecto se encuentran los resultados desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de socialización,

autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones.

El empleo de los métodos y procedimientos:

Para la realización de nuestra investigación tuvimos que apoyarnos en métodos y técnicas tales como:

Métodos Empíricos:

Entrevista: Permitió conocer algunos elementos y criterios que pueden influir positiva o negativamente en la recreación, esta fue aplicada por los profesores de recreación que trabajan en los 431 asentamientos, Comunidades de plan turquino y II Anillo de Guantánamo.

Encuesta: Se utilizó para conocer el criterio de los diferentes grupos etarios acerca de los gustos y preferencias relacionados con los juegos seleccionados, ante de aplicarse los juegos propuestos y después de este.

Observación: Lo utilizamos para evaluar cómo se manifiestan los diferentes grupos etarios, durante las actividades recreativas desarrolladas a través del proyecto de plan turquino ¨por una vida más sana´ antes y después de aplicados los juegos.

PROCEDIMIENTOS:

Realizamos nuestra investigación partiendo de la observación antes de aplicados los juegos, así como de entrevistas a los profesores que realizaban las actividades recreativas y de encuesta a los diferentes grupos etario, para conocer sus gustos y preferencias, todo esto se realizó desde el año 2014, que inicia este proyecto hasta el mes de abril del 2019. Donde se visitaron las 372 actividades desarrolladas como parte del proyecto, posteriormente, basándonos en los mismos métodos después de aplicado los juegos, se pudo comprobar los resultados que la investigación demuestra.

TÉCNICA ESTADÍSTICO: Cálculo porcentual: Nos permitió computarizar los datos ofrecidos en la investigación antes y después de aplicado los juegos.

CONCLUSIONES

Luego de un análisis exhaustivo del tema abordado arribamos a la siguiente conclusión:

A partir de lo logrado es necesario continuar trabajando en otros proyectos específicos en cada uno de los territorios con el fin de elevar la calidad de la prestación de los servicios a la población.

RECOMENDACIONES.

Teniendo en cuenta las dificultades detectadas en nuestra investigación se hace necesario hacer las siguientes recomendaciones:

1. Que la propuesta del proyecto presentado en nuestro trabajo, constituya un material de consulta para todos los profesores, en función de una superación constante.
2. Que este trabajo sea generalizado en todos los Combinados Deportivos de la Provincia de Guantánamo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Brito, Héctor y otros. Psicología General para los Institutos Superiores. Tomo II La Habana. Editorial Pueblo y Educación. S/.A.
2. Cátedra de Didáctica en la Educación Física y práctica docente. Didáctica de la Educación Física y práctica. La Habana. Ediciones Deportivas S.A
3. Colectivo de Autores 1993 Recreación. Fundamento Teórico- Metodológico. La Habana, Departamento de Recreación y Turismo.
4. Dorta, A, Nociones de Psicología de Educación Física y el Deporte. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1984.
5. Fulleda. P. Introducción a las Ludotecas en Cuba. Ciudad de La Habana: (1995)
6. González Rey, Fernando. Psicología. Principios y categorías. La Habana. Editorial Ciencias Sociales, 1989.
7. Guerrero Gutiérrez, Santer (S.F). Algunos aspectos de la Historia de la Recreación en Cuba (S.L). Editorial Dirección Nacional de Recreación INDER.
8. Montes Sarrias. M Juegos tradicionales cubanos. Ciudad de la Habana: (1987)

9. Pérez Sánchez, Aldo (1993). Fundamento Teórico Metodológico. La Habana.
10. Petroyski, A. V. Psicología General. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1990.
11. Psicología (1990). La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
12. Rudik. P. A. (1984).Análisis Psicológico de la actividad Física Deportiva. Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. Editorial Pueblo y Educación.
13. Valdés, Hiran y otra introducción a la Investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1987.

AFIDE 2019

Título: Propuesta de actividades físicas recreativas en la naturaleza para la comunidad universitaria de la provincia Camagüey

Proposal of recreational physical activities in the nature for the university community of the Camagüey province

Autores: Felipe Jesús Bencomo Torres. Estudiante felipe.bencomo@reduc.edu.cu

Prof. Tit; Prof. Irma de las Mercedes Muñoz Aguilar, Dra. C

Prof. Tit; Lic. Rafael Lázaro Tamarit Medrano,Dr. C

Institución: Universidad de Camagüey.

País: Cuba

Resumen

El 9º Congreso de la FEU, tomó como acuerdo la creación de un movimiento en cada universidad que promueva la conservación del medio ambiente entre otrasacciones, de ahí que el objetivo del trabajo sea diseñar actividades físicas recreativas en la naturaleza para la comunidad universitaria de la provincia de Camagüey. Se tiene en cuenta las orientaciones del Plan de Estado para el enfrentamiento al Cambio Climático en la República de Cuba, la Ley 81, las disposiciones del COI, así como las elaboradas por los autores yse crean los Juegos Caonao utilizando como Elemento Natural Destacado los Cangilones del Río Máximo, donde se pone en práctica actividades las cuales como elemento novedoso poseen un objetivo de tipo recreativo y otro de carácter ambiental.

Summary

The 9th Congress of the FEU, took as an agreement the creation of a movement in each university that promotes the conservation of the environment among other actions, hence the objective of the work is to design recreational physical activities in nature for the university community of the Province of Camagüey. The guidelines of the State Plan for the confrontation to Climate Change in the Republic of Cuba, Law 81, the provisions of the IOC, as well as those developed by the authors are taken into account and the Caonao Games are created using as the Outstanding Natural Element the Cangilones

del Río Máximo, where activities are carried out which, as a novel element, have a recreational and environmental objective.
Palabras claves:actividades,conservación, medio ambiente.
Keywords:activities, conservation, environment.

Introducción

En la actualidad, el hombre urge de actividades físico recreativas en que se ponga en contacto con el entorno en que vive, por las potencialidades que estas tienen desde el punto de vista físico- deportivo, turístico o terapéutico, en lascuales dedica voluntariamente en su tiempo libre; para el descanso activo, la diversión y su desarrollo individual.Pérez, A. (2010)

En las comunidades, la recreación física se organiza de acuerdo a sus necesidades, tradiciones y espacios naturales de cada una de ellas, según Ramos, A. et al (2004) permite satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

En Cuba la recreación física en la comunidad universitaria tiene su momento de esplendor con la creación el 23 de febrero de 1961, del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y la Reforma Universitaria, realizada en 1962 que promueve profundas y radicales transformaciones en la Educación Superior cubana. Fernández, I. (2011).

En la actualidad, durante la celebración del 9 Congreso de la FEU desarrollado en Julio del 2018, en la Comisión de Extensión Universitaria, se tomó el Acuerdo No 26, que expresa: Crear un movimiento en cada universidad y facultades que visite lugares de interés histórico, que promueva la conservación del medio ambiente, la apreciación y el disfrute responsable de la naturaleza, entre otrasacciones. FEU. (2018).

Y es precisamente que la etapa juvenil tiene características distintivas que favorecen la programación de gran diversidad de actividades recreativas, que permiten el cumplimiento de estas acciones. Pérez, A (2010).Razón por la cual la programación

recreacional, no sólo debe ir dirigida a la satisfacción, entretenimiento ybienestar de los jóvenes, sinoque permitan la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales y medioambientales. López, A. (2006)

De ahí que sea necesario diseñar un plan de actividades físicas recreativas en la naturaleza para la comunidad universitaria de la provincia de Camagüey, para elconocimiento y la preservación del medio ambiente.

Desarrollo

En Cuba se han trazado líneas de acción, para la promoción de la conservación del medio ambiente desde todos los sectores del país, principalmente para los jóvenes y con proyección a ser desarrollado para todos los grupos etarios, conscientes de quees imprescindible para la trasformación social, la solidaridad, complementariedad y la armonía principalmente con la naturaleza. Por lo que los jóvenes universitarios tienen gran referente como futuros profesionales para el apoyo de la conservación del medio ambiente siendo las actividades físicas en la naturaleza, un medio fundamental para su cumplimiento.

El medio ambiente"es un conjunto complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas, socioeconómicas y culturales, que evoluciona que a través del proceso histórico de la sociedad, abarca la naturaleza, la sociedad, el patrimonio histórico cultural, lo creado por la humanidad, la propia humanidad, y como elemento de gran importancia las relaciones sociales y la cultura." Esta interpretación de su contenido explica que su estudio tratamiento y manejo, debe caracterizarse por la integralidad, interdisciplinariedad y el vínculo con los procesos de desarrollo.Colectivo de autores (s/a).

Las actividades recreativas en el medio ambiente se deben de caracterizar por estar basadas en dos componentes, un componente lúdico-deportivo: al ofrecer entretenimiento, diversión, desarrollo de actividades físicas, en fin recreación y un componente interpretativo-educativo: para que el hombre que se recrea conozca y aprenda tanto las formas de vida de la población local, como del medio natural que los rodea, enseñándoles a respetarlo, valorarlo y conservarlo. Crispín, D. (2011)

Por lo quepara desarrollar las actividades recreativas es un deber del Estado, los ciudadanos y la sociedad en general proteger el medio ambiente mediante su conservación y uso racional; la lucha sistemática contra las causas que originan su deterioro; el constante incremento de los conocimientos de los ciudadanos acerca de las interrelaciones del ser humano, la naturaleza y la sociedad; entre otros. Según el artículo 3, de la Ley No. 81, ANPP (1997).

….el derecho a un medio ambiente sano que es un derecho fundamental de todos los ciudadanos; la protección del medio ambiente es un deber ciudadano; los recursos naturales deben aprovecharse de manera racional, previniendo la generación de impactos negativos sobre el medio ambiente; la prioridad de la prevención mediante la adopción de medidas sobre una base científica y con los estudios técnicos y socioeconómicos que correspondan; toda persona debe tener acceso adecuado, conforme a lo legalmente establecido al respecto, a la información sobre medio ambiente que posean por los órganos y organismos estatales;…. Según el artículo 4, de la Ley No. 81, ANPP (1997).

Los requerimientos de la protección del medio ambiente deben ser introducidos en todos los programas, proyectos y planes de desarrollo. La educación ambiental se organiza y desarrolla mediante un enfoque interdisciplinario y transdisciplinario, propiciando en los individuos y grupos sociales el desarrollo de un pensamiento analítico, que permita la formación de una visión sistémica e integral del medio ambiente, dirigiendo en particular sus acciones a niños, adolescentes y jóvenes y a la familia en general. Según el artículo 4, de la Ley No. 81, ANPP (1997).

En este sentido, el Comité Olímpico Internacional (COI, 1999), plantea en los asuntos que relacionan a las diferentes disciplinas de la cultura física y el deporte con el medio ambiente son múltiples, por lo que se debe de tener presente siempre los siguientes problemas medio ambientales a la hora planificar actividades, tales como: la conservación del medio ambiente; la protección del ecosistema; el aprovechamiento de la tierra y el paisaje; la contaminación, el uso adecuado de los recursos y gestión de los derechos; la preservación de la salud y la seguridad; evitar perturbaciones y la protección del patrimonio cultural.

El COI (1999) a tales efectos dictan los principios básicos para las prácticas a favor del medio ambiente, ellos son:prevenir la contaminación; reducir los residuos; utilizar eficazmente el agua, energía y otros recursos; gestionar el uso de los recursos naturales prudentemente; respetar la fauna; conmemorar, proteger y respetar el patrimonio natural, cultural, indígena e histórico del mundo; contribuir a la educación y a las prácticas del deporte en favor del medio ambiente; apoyar la actividad local y la participación comunitaria; así como; promover las prácticas, métodos y las tecnologías, que reducen los impactos negativos sobre el medio ambiente.

De acuerdo a la interpretación realizada en este trabajo de las 11 tareas del .Plan de Estado para el enfrentamiento al Cambio Climático en la República de Cuba aprobado por la ANPP (2018), la Ley No 81 de la ANPP (1997).y las disposiciones del COI (1999), se estima que las actividades físicas recreativas que se desarrollen por los estudiantes de la Universidad de Camagüey deben:

- Conservar, mantener y recuperar integralmente el medio ambiente.
- Asegurar la disponibilidad y uso eficiente del agua.
- Realizar acciones de reforestación.
- Detener el deterioro, para lo cual se deben de realizar acciones derehabilitación y conservación de los espacios naturales.
- Velar que se realice un uso eficiente de las prácticas de manejo de las áreas protegidas y bosques.
- Priorizar las medidas y acciones para elevar la percepción de riesgo.
- Aumentar el nivel de conocimientos, el grado de participación y el fomento de actitudes positivas de los estudiantes universitarios hacia el enfrentamiento al cambio climático.

La provincia de Camagüey cuenta con valiosos recursos naturales únicos por sus características en todo el territorio nacional,entre ellos los Cangilones del Río Máximo, que ostenta la categoría de Elemento Natural Destacado, de significación Local, propuesta al Consejo de Estado a constituir parte del Sistema Nacional de Áreas Protegidas.

La categoría de Elemento Natural Destacado hace referencia a un área protegida que contiene una o más características naturales de valor destacado o excepcional, por su

rareza implícita y sus cualidades representativas o estéticas y que puede contener valores histórico - culturales asociados, siendo manejada con el fin de conservar dichas características y valores. Las áreas categorizadas como Elementos Naturales Destacados generalmente se relacionan con un monumento nacional o local, contiene uno o más rasgos naturales significativos y puede tener asociado a los rasgos naturales, valores histórico-culturales de importancia notable. Gerhartz, J.L; et al(s/a).

Los Cangilones del río Máximo, es un accidente natural que forma una piscinaconstituida las paredes y el fondo de rocas calizas, que se extiende unos 350 metros, alcanzando en algunos tramos, anchos de cuatro a seis metros, rodeada de parajes cubiertos de árboles y pendientes, con una extensiónterrestre de 564 00 metros. Ecured (2018). (Anexo 1)

Se exponen dos de las actividadesrealizadas según la metodología establecida por Colectivo de autores. (2003) y la Dirección Nacional de Recreación. (2003), agregándole un objetivo en función del conocimiento del medio ambiente. Estas actividades se realizaron en el contexto de los Juegos Caonao celebrados del 16 al 18 de noviembre del 2018, en saludo al Día del estudiante (17 de noviembre) y el Día de la Cultura Física y el Deporte (19 de noviembre).

Marcha de orientación

Objetivos

Realizar una marcha en una distancia determinada en la cual se han situado puntos o señales que el estudiante debe de encontrar, hasta llegar a la meta.

Identificar las especies de árboles donde se han situado las pistas y señales, de acuerdo a su utilidad**.**

Medios

Las pistas pueden estar diseñadas con ramas, tizas o marcadas en un cartón o papel, las cuales se les darán a conocer antes de comenzar el evento.

Organización

Se realizará en equipos conformados por tres estudiantes, dos del sexo femenino y uno masculino.Antes de comenzar el evento se les dará a conocer las características generales del recorrido.

Desarrollo

En el lugar de salida cada estudiante recibe una boleta la cual debe llenar con sus generales y será la que utilizará durante la competencia debiendo marcar en ella las pistas encontradas.(**Anexo 2)**

Se tomarán los resultados de manera individual, con salida contra reloj según sorteo previo, el recorrido puede trazarse hasta 2 Km para ambos sexos y se realizará siguiendo pistas y señales hasta sufin.

Reglas

Ganará el estudiante que mejor puntuación obtenga luego de evaluarse la cantidad de pistas encontradas y restarle puntos por aquellas marcadas en las tarjetas que no se encuentran en el recorrido, así como por el tiempo invertido en el trayecto.

En caso de empate se definen los lugares por el que más Pistas Buenas encontró, de persistir se determina por el que menosPistas Malas marcó, de continuar el empate, por el que menos Tiempo haya invertido en el recorrido y por último se define tomando en cuenta el último estudiante que salió al recorrido.

Para determinar desde el punto de vista colectivo el equipo ganador, se sumarán los puntos alcanzados individualmente por los miembros de cada equipo, resultando ganador el equipo que acumule mayor cantidad de puntos.

Para ello se aplica la siguiente fórmula: **PB-(PM+T)**

Leyenda:**PB:** Pistas Buenas y se multiplican su resultado por 4.

PM: Pistas Malasy se multiplican su resultado por 8.

T:Tiempo empleado en el recorrido y su resultado se multiplica por 2.

<u>Carrera de orientación por rumbo:</u>

Objetivos

Demostrar conocimientos de orientación en el terreno por medio de los puntos cardinales o azimut.

Relacionar la orientación de los puntos cardinales o azimut con accidentes naturales o especies de árboles, refugio de aves en reproducción**.**

Medios

Rosa náutica, brújula, baliza y ponchadora. (Anexo**3)**

Organización

Los equipos estarán conformados por 3 estudiantes, 1 femenino y 2 masculinos.Antes de comenzar el evento se les dará a conocer las características generales del recorrido.

Desarrollo

En el lugar de salida cada estudiante recibe una tarjeta de localización con los puntos de control, la cual debe llenar con sus generales y reflejará el rumbo, la distancia y la naturaleza; que es la descripción donde se encuentra el punto de control.

El recorrido tendrá hasta 4 km para ambos sexos y la cantidad de puntos de controles será la que disponga el Comité Organizador.

En cada punto de control se encontrará una rosa náutica o brújula para la orientación del próximo punto de control, además de una baliza (bandera roja y blanca) con la descripción del número del punto de control y una ponchadora con la que deberán marcar la tarjeta según corresponda.

Reglas

Cada ponchadora ubicada en cada punto de control realizará una marca diferente que solo conocen los miembros del Comité Organizador.

Se tomarán los resultados de manera individual, con salida contra reloj según sorteo previo, el recorrido puede trazarse hasta 4 Km para ambos sexos y se realizará siguiendo el rumbo señalado en la tarjeta.

Ganará el estudiante que menor tiempo invierta en el recorrido con todos los puntos de control localizados.

El estudiante que deje de encontrar un punto de control queda automáticamente descalificado de la competencia.

Para determinar desde el punto de vista colectivo el equipo ganador, se sumarán los puntos alcanzados individualmente por los miembros de cada equipo, resultando ganador el equipo que acumule mayor cantidad de puntos.

Conclusiones

1. El estudio de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas, las características de los Cangilones de Río Máximo como Elemento Natural Destacado, propician el diseño de actividades para la comunidad

universitaria de la provincia de Camagüey, para elconocimiento y la preservación del medio ambiente.

2. Las actividades físicas recreativas, desarrolladas en los Cangilones de Río cumplieron con los requerimientos establecidos en .Plan de Estado para el enfrentamiento al Cambio Climático en la República de Cuba aprobado por la ANPP (2018), la Ley No 81 de la ANPP (1997), las disposiciones del COI (1999), así como las derivadas de esta investigación.

BILIOGRAFÍA

ANPP (1997). Ley No. 81 del medio ambiente: La Habana.

ANPP (2018).Plan de Estado para el enfrentamiento al Cambio Climático en la República de Cuba. Tarea Vida: La Habana.

Comité Olímpico Internacional.(1999). Carta Olímpica. COI: Suiza.

Colectivo de autores. (2003). Folleto de Recreación. La Habana: EIEFD.

Colectivo de autores (s/a). UNIVERSIDAD PARA TODOS. Curso de introducción al conocimiento del medio ambiente: Editorial Academia: La Habana.

Crispín, D. (2011). Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud como recreación sostenible.Disertación doctoral: La Habana.

Dirección Nacional de Recreación. (2003). Documentos rectores de la recreación física en Cuba. INDER: La Habana.

Ecured. (2018). Cangilones del río Máximo.

FEU. (2018). 9 Congreso de la FEU. Relatoría de las comisiones. Palcogra:La Habana.

Fernández, I. (2011).La recreación universitaria en la carrera Cultura Física en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas.Disertación doctoral: La Habana.

Gerhartz, J.L; et al(s/a). UNIVERSIDAD PARA TODOS. Curso de áreas prtegidas de Cuba y conservación del partrimonio natural. Editorial Academia: La Habana.

López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Editorial Pueblo y Educación: La Habana.

Pérez A. (2010). Tiempo libre y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. ISCF “Manuel Fajardo”: La Habana.

Ramos, A. et al (2004). Monografía del tiempo libre y recreación en el desarrollo local. Editorial Ciencias Sociales: La Habana.

AFIDE 2019

Título: Acciones para hacer más eficiente el control interno en las áreas, departamentos y combinados deportivos.

Autora: Dalia Fernández Días

Institución: Sectorial de Deportes Encrucijada. Villa Clara. INDER

País: Cuba

RESÚMEN:

Este trabajo consiste en elaborar acciones que aseguren un funcionamiento eficiente del control interno en las diferentes Áreas y a la vez rediseñar acciones de seguimiento y control a las deficiencias que se detectan ya sea por la misma estructura o por las recibidas de los controles externos que se reciben. A partir de buscar una mayor objetividad en el cumplimiento del Plan de Prevención, la aplicación de la Guía de Autocontrol y el cumplimiento de los planes de visitas con la evaluación sistemática de los planes de medidas como documentos rectores para lograr resultados eficientes y eficaces en cada uno de los procesos y subprocesos que abarcan. Este trabajo ya lleva 1 año de aplicación en las diferentes áreas, departamentos, Combinado Deportivo e incluso se le ha prestado servicios de ayuda metodológica en otros municipios para buscar efectividad en el control interno.

Summary

This work consists on elaborating actions that assure an efficient operation of the internal control in the different Areas and at the same time to redraw pursuit actions and control to the deficiencies that are either detected by the same structure or for those received of the external controls that are received. Starting from looking for a bigger objectivity in the execution of the Plan of Prevention, the application of the Guide of Autocontrol and the execution of the plans of visits with the systematic evaluation of the plans of measures as documents rectors to achieve efficient and effective results in each one of the processes and subprocesos that embrace. This work already takes 1 year of application in the different areas, departments, Sport

Cocktail and he/she has even been lent services of methodological help in other municipalities to look for effectiveness in the internal control.

INTRODUCCIÓN:

La correcta implementación del control interno, como herramienta de trabajo en las áreas, departamentos y centros subordinados da la posibilidad de lograr los objetivos de trabajos con una mayor eficiencia así como un adecuado funcionamiento de cada uno de los procesos y subprocesos que se dan en los programas para cumplimentar su misión.

El control interno se basa en el funcionamiento de sus cinco componentes (Ambiente de Control, Gestión y prevención de Riesgo, Actividad de Control, Información y Comunicación y Supervisión y monitoreo), a partir de sus normas y las evidencias de cada una de ellas contribuyendo a prever y limitar los riesgo interno y externo, de la Guía de autocontrol que abarca todos los procesos, subprocesos y actividades que se realizan así como un trabajo objetivo de seguimiento y control a partir de la documentación establecida en cada una de ellas en función de ser más eficiente en el resultados de cada uno de sus programas proporcionando una seguridad razonable en el logro de los objetivos institucionales.

DESARROLLO:

Pasos para implementar un Control Interno eficiente en las entidades:

- Identificar las áreas, departamentos y centros que conforman la entidad.
- Determinar los documentos diseñados para las áreas, departamentos y centros subordinados en función de hacer eficiente el Control Interno. Plan de Prevención, Guía de Autocontrol y Planes de medidas.

Pasos para implementar un Control Interno eficiente en las áreas, departamentos y centros subordinados:

- Identificar los procesos, subprocesos y actividades que están diseñados para cumplir la función de las áreas, departamentos o centros subordinados.
- Elaborar el Plan de Riesgo del área, departamento o centro a partir de los puntos vulnerables que abarcan sus procesos con prioridad en los riesgos de índole financieros y de la informatización.
- Realizar una adecuación de la Guía de autocontrol a partir de los procesos, subprocesos y actividades que se desarrollan en las áreas,
- Determinar el personal idóneo para asumir el Control Interno en las áreas, departamentos y centros subordinados.
- Elaborar los planes de medidas de los controles recibidos, evaluando de forma sistemática y en cada uno de sus órganos técnicos el cumplimiento de las acciones con la eliminan de la deficiencia.
- Realizar actualizaciones periódicas de la documentación establecida.
- Incorporar mensualmente a los puntos del orden del día de las reuniones de puntualización o coordinación la evaluación del control efectivo al trabajo diseñado para el control interno. Así como el cumplimiento del sistema de visita de sus estructuras.
- Involucrar a todos los trabajadores en las acciones de control diseñadas y el análisis de sus resultad.
- Realizar rediseños de estrategias de control, de acciones para dar solución a los problemas detectados en los diferentes momentos del control.

CONCLUSIONES

- Se logró un adecuado funcionamiento del Control Interno. Así como un diseño adecuado de las normas de los componentes en cada una de las áreas, departamentos y centros subordinados de la entidad.

- Se logró estabilidad en los resultados de los controles recibidos, con una disminución considerable de las deficiencias, mejorando los resultados del trabajo en el cumplimiento de su misión.
- No se evidencias ilegalidades, ni delitos, ni hechos de corrupción que atenten contra la imagen de las áreas, departamentos o centros subordinados de la entidad.

BIBLIOGRAFIA

- Resolución 60 del 2011.

AFIDE 2019

Titulo: Características y principios de la planeación estratégica, ante las tendencias y cambios que impactan al deporte.

Autor: Dr. C. Javier Labrada Rosabal.

I**nstitución**: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

Introducción:

La actividad deportiva se desarrolla en un contexto cada vez más complejo, por la influencia que ejerce en sus instituciones la conjugación de factores económicos, comerciales y políticos. Ello ha traído como consecuencia cambios y tendencias, fundamentalmente por la presencia de intereses empresariales como la imagen, los patrocinios y la comercialización, la preferencia a la profesionalización deportiva y federativa; que por lo general traen consigo prácticas que se alejan de los principios fundacionales del movimiento olímpico, y que por su carácter mercantilista se ha convertido en uno de los negocios más lucrativos por la capacidad de movilizar a miles y millones de personas como espectáculo público.

Esas realidades implican, para los que poseen la responsabilidad de dirigirlo a todos los niveles, un desempeño diferente en su labor ante los nuevos retos, particularmente los que actúan en organizaciones deportivas básicas y reguladoras, con la tarea de impulsar el deporte de alto rendimiento. Valdría la pena reflexionar si en esa realidad, eliminar los obstáculos o aprovechar las ventajas, podrían lograrse a corto plazo, cuando estos cambios han provocado, entre otros aspectos, significativas modificaciones en los sistemas competitivos; transformaciones permanentes en las reglas de varias disciplinas deportivas; adaptaciones en los métodos para el desarrollo de los entrenamientos; mayor rivalidad entre países, clubes, equipos y atletas, donde han adquirido mayor importancia los detalles técnico-tácticos; y un desarrollo tecnológico, no siempre al alcance de todos.

A ello se agrega la creciente aparición de fenómenos nocivos como el dopaje y la corrupción, que se suman a prácticas ya establecidas como los elevados gastos financieros y económicos en construcciones de grandes instalaciones, la

organización de eventos deportivos gigantes, cuando al mismo tiempo, se limita el acceso a la práctica de la actividad física y el deporte a muchos sectores poblacionales y es insuficiente la promoción de políticas a favor de establecer estilos de vidas saludables, entre otros aspectos.

El presente artículo tiene como objetivo relacionar principios y características de la planeación estratégica, a considerar por estudiantes que cursan la licenciatura en Cultura Física y también por los profesionales con la responsabilidad de gestionar los procesos en las organizaciones deportivas, ante los cambios y tendencias que influyen en el deporte.

Tendencias, cambios empresariales y enfoques gerenciales que influyen en el deporte.

La tendencia[1] es una corriente o preferencia hacia determinados fines. El actual escenario ha sido precedido por la ocurrencia de tendencias y cambios, que por su profundidad, celeridad y amplitud, han impactado las estrategias empresariales y los enfoques gerenciales, con repercusión también en el deporte. Son transformaciones que por su amplitud abarcan e impactan horizontalmente las múltiples esferas, por su profundidad porque aunque se produzcan en una actividad determinada, transforman de manera radical las bases de los procesos tecnológicos, económicos y sociales: y además se caracterizan por su celeridad al producirse con una rapidez sin precedentes, lo que hace muy difícil su predicción.

Algunos autores cubanos[2] de la UCCFD “Manuel Fajardo”, identificaron a inicios de la década del 90 algunas de esas transformaciones. De los principales cambios económicos destacaron: la “economía de escala” sustituida por la producción flexible; la disminución del “ciclo de vida” de los productos y con ello, la rápida obsolescencia de las denominadas empresas “punteras”, pues frecuentemente renuevan la mayoría de sus productos; la “liberalización” de los mercados y el incremento de la privatización; la globalización y fragilidad de los sistemas financieros que provocan

[1] https://definicion.de/tendencia/

[2] Grupo RETO, UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana.

un crecimiento desigual del producto interno bruto de las naciones; todo ello unido a clientes más exigentes y mercados más competitivos.

En lo que respecta a las transformaciones políticas, destacaron: la desintegración del campo socialista, que trajo la existencia del mundo “unipolar” y la reconfiguración para el “nuevo desempeño” de las organizaciones internacionales; la aparición de polos económicos y políticos que además de Estados Unidos de América se reconocen Japón, la Unión Europea, China e India; la crisis del modelo del “Estado benefactor” en algunos países de Europa; la reducción del papel del Estado ante la contracción de los presupuestos para programas sociales, entre otros elementos.

En los cambios tecnológicos, opinan que desde entonces ha predominado la aceleración del conocimiento; el crecimiento de la ingeniería genética y la biotecnología; la producción en laboratorio de “productos naturales” que acortan el “ciclo biológico”; las nuevas variedades y medicinas; los nuevos materiales como plásticos, fibra óptica, el silicio; las novedosas fuentes energía como la nuclear, eólica, geotérmica, solar, biomasa; el desarrollo de las comunicaciones, como la aparición del cable telefónico de fibra óptica que triplicó la capacidad de transmisión; el uso de internet que facilita la difusión de la tecnología, acorta distancias, sustituye transporte y un mayor vínculo e información a usuarios. En la actualidad habría que agregar el impacto de las redes sociales.

Paralelamente a los niveles de desarrollo alcanzados, valoraron la agudización de varios problemas sociales como el desempleo; la polarización entre ricos y pobres; el resurgimiento de fenómenos como el nacionalismo, la xenofobia y el racismo; el aumento de la corrupción por delitos de “cuello blanco”; el crecimiento de la población junto a la crisis alimentaria y la degradación del “medio ambiente”.

Al mismo tiempo, como tendencias, identificaron evoluciones que inciden en los sistemas empresariales y productivos, como del paso de la estandarización de la producción a un esquema más flexible; de las economías de gran escala a series menores; de la investigación-desarrollo de diseño del producto para “cubrir” necesidad identificada a otro para “crear” necesidad de anticiparse; desde el punto de vista de la calidad y el control: de la calidad a calidad total como filosofía empresarial, según las normas técnicas a como la define el cliente; de la inspección

al autocontrol; de clientes externos a los externos más internos; del marketing de calidad y costo del producto a un producto “ampliado” o sea el servicio de postventa; de identificar necesidades a crear necesidades; de vender lo que se produce a producir lo que se venda, del marketing operacional al marketing estratégico y de la publicidad a la promoción.

Con la creciente mercantilización del deporte, esas tendencias están cada vez más presentes en ese ámbito, fundamentalmente en la actividad comercial y publicitaria, como la venta de señales de televisión en los espectáculos deportivos más relevantes y mediáticos; la producción y comercialización de implementos y vestuarios deportivos; la compraventa de atletas, entre otros.

A pesar de ello, no todos los países de la región latinoamericana invierten y se preocupan en igual medida en este sector. Por tal razón, al calor de la celebración de los Juegos Panamericanos del año 2015, Forbes República Dominicana, indagó en este aspecto para conocer cuánto destinaba cada país para el mantenimiento y mejoramiento deportivo, publicado en julio de 2019[3]. Así, se precisó que entre todos los países latinoamericanos se destina U$S 1,895 millones anuales. Dicho monto abarca aspectos como impulso del alto rendimiento, infraestructura, programas de activación física, promoción, salarios administrativos y becas.

El ranking de los diez países que más invierten en deporte por año, según la revista antes mencionada, es el siguiente:

País	**Inversión en el deporte**
Brasil	U$S 842.4 millones
México	U$S 233 millones
Chile	U$S 213 millones
Colombia	U$S 169.3 millones
Ecuador	U$S 52.5 millones
Panamá	U$S 65.3 millones
Cuba	U$S 62.1 millones
República Dominicana	U$S 50.2 millones
Puerto Rico	U$S 32.8 millones
Argentina	U$S 30.3 millones

3 https://www.pqs.pe/economia/conoce-paises-latinoamericanos-que-mas-invierten-en-deporte

El deporte es cada vez más un negocio. En el artículo sobre su informe[4] para la Liga, se afirma que el fútbol español supone ya el 1,37% del PIB que equivale a unos 15.700 millones de euros. También se refiere a como se crean cientos de miles de empleos, y confirma que es una "industria que genera riqueza y la reparte". Se afirma:

"el fútbol es mucho más que ocio, pasión y goles. El deporte rey es también el televidente que paga por ver su partido, el espectador que va al estadio, el trabajador que acude cada mañana a su oficina en un empleo relacionado con las porterías y que rellena su declaración de la renta o la camiseta oficial que pide un niño en la carta de los Reyes Magos"

En el mismo artículo se aborda su colaboración con otras disciplinas y a las arcas del Estado, al afirmar que "también contribuimos a otros deportes". Se señala que el regulador aporta 30 millones de euros a otras federaciones, a las que el Estado financia con 70 millones. Y todo ello, en un escenario que La Liga define como "deuda cero", pues alude a las normas de control económico que funcionan en sintonía con el "buen trabajo de los clubes".

En el artículo Economía y Deporte, Fidias G. Arias del Colegio Universitario de Caracas[5], realiza una analogía entre el sistema económico y el deporte de élite, citando otros autores, menciona ejemplos concretos del impacto macroeconómico del deporte como:

En 2004, la actividad deportiva en Europa, aportó un valor agregado de 407 mil millones de euros, correspondientes al 3,7 % del PIB de la Unión Europea, y generó 15 millones de empleos, equivalentes al 5,4 % de la mano de obra (Dimitrov y otros, 2006).

Durante los cinco años anteriores a los Juegos Olímpicos, el crecimiento del PIB en Australia fue como promedio, 4,35 %. Casi un punto por encima del porcentaje obtenido durante los últimos 30 años, que era de 3,5 %. Además, se estima que las Olimpíadas ayudaron a incrementar el PIB en un 1,6 %, el equivalente a 6500

---

[4] https://www.expansion.com/directivos/deporte-negocio/2019/01/30/5c517ee9e2704e22598b45d6.html

[5] Revista Actividad Física y Ciencias Vol. 1, Nº 1. 2009

millones de dólares, el más alto durante el período 1994-2006. Así mismo, más de 35000 personas, trabajaron en la construcción de la infraestructura de los Juegos, lo que contribuyó a lograr la tasa de desempleo más baja de los últimos diez años (Página Web Oficial de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000).

En España, sólo el fútbol profesional aporta más del 1 % del PIB; genera, aproximadamente 50000 empleos directos e indirectos y sus inversiones superan los 400 millones dólares (Altuve, 2002).

Las autoridades chinas pronostican que el PIB de Beijing superará el billón de yuanes (146 200 millones de dólares) en 2008, gracias a la celebración de las Olimpíadas. En 2007, el PIB creció un 12,3 % (900 mil millones de yuanes) respecto al año anterior. Este monto supone el doble de la cifra registrada en 2001, cuando la ciudad fue elegida sede de los XXIX Juegos Olímpicos. El crecimiento anual del PIB en los últimos seis años fue del 12,4 %. El PIB per cápita de la capital china pasó de 3262 dólares en 2001 a 7654 en 2007 y se espera que exceda los 8000 dólares este año (Martí, 2008).

Heinemann (1998) destacó que “los éxitos en el deporte internacional dependen cada vez más de la capacidad económica de un país y de su disponibilidad para concentrar una parte de su presupuesto en la actividad deportiva” (p. 292). Sin embargo se considera que Heinemann no tiene en cuenta otros factores, por eso se coincide con Fidias G. Arias cuando afirmó: “se deduce que el desarrollo económico por sí solo, no determina el éxito deportivo, sino que éste depende de la orientación y del uso eficiente de los recursos destinados al deporte, lo que concuerda con lo expresado por Matveev (op. cit., p. 11).

<u>Cambios en las funciones directivas:</u>

Entre los recursos que pueden incidir en los resultados, en este complejo escenario, están los métodos para una mejor gestión en los equipos deportivos, como parte del uso de las nuevas tecnologías de la dirección. En este ámbito se han efectuado cambios en los enfoques de las funciones directivas.

En la planeación predomina la estrategia, cuando la mirada era del pasado al futuro ahora se ejerce del futuro al presente; de la realización del plan y su implementación por separados a una ejecución integrada de los mismos; el establecimiento de los recursos humanos como el factor más decisivo; de comprender al entorno como un simple factor externo a considerarlo como punto de partida.

Desde la organización, como función general de la dirección, se ha pasado de las estructuras jerárquicas (unidad de mando) a estructuras planas (organización matricial, grupos autónomos); de manuales con normas detalladas a orientación, visión, motivación; de estabilidad a innovación, flexibilidad y el cambio.

En la ejecución o mando, la función general de la dirección más relacionada con el actuar individual de los directivos, se ha modificado de la autoridad al liderazgo; de dirigir a los hombres a dirigir con los hombres y mujeres, tratados como colaboradores y no como subordinados; de los recursos humanos visto como un medio a principio y fin del proceso; de la motivación-manipulación a la participación, compromiso, cultura organizacional y los valores.

En el control y evaluación los cambios se han manifestado, de la autoridad hacia el autocontrol o control interno, con la tendencia clara de ubicarse en el proceso para evaluar los resultados.

Estos elementos poseen mayor relevancia en el movimiento deportivo, particularmente el deporte de alto rendimiento, actividad que por ser cada vez más competitiva, reclama a directivos e instituciones el uso racional de los recursos humanos, económicos, materiales, financieros, tecnológicos y de tiempo. Implica un cambio fundamental de paradigma para la conducción de las organizaciones deportivas: de lo tradicional en la búsqueda de la eficiencia en el ámbito interno, hacia considerar decisivo el ámbito externo para conseguir eficacia, o sea los resultados deseados.

Se insiste en que si se quiere producir un cambio de actuación, partiendo de un pensamiento estratégico, debe producirse un cambio de mentalidad en la gestión. Para ello se propone la transformación de la pregunta habitual ¿cómo podemos hacer mejor lo que hacemos?, asociada a la eficiencia y que hace énfasis en los medios, en hacer las cosas correctamente, en resolver problemas, ahorrar recursos,

cumplir tareas y obligaciones, capacitar a los subordinados y desde un enfoque reactivo (del pasado al presente); por la pregunta ¿qué es lo que deberíamos estar haciendo?, relacionada con la eficacia y que hace énfasis en los resultados; que invita a hacer las cosas correctas; a lograr objetivos; crear más valores; obtener resultados; proporcionar eficacia con un enfoque proactivo (desde el futuro).

Ello implica un cambio en el pensamiento de los directivos del deporte, tanto los que regulan como los que conducen los procesos, con énfasis en el deporte de alta competencia, que se comprenda la necesidad de pasar de un comportamiento estrictamente administrativo hacia una actitud más gerencial.

Por una parte están los dirigentes que poseen un perfil administrativo, los que trabajan con la filosofía de "servir a", y se esfuerzan porque el sistema funcione bien; controlar recursos humanos, materiales y financieros utilizando técnicas contables y tienden a dejar las cosas como están. Por otra parte se reclaman los que poseen un perfil gerencial, con la visión de "dirigir hacia"; este tipo de funcionario es desarrollador de la organización y su personal; la eleva culturalmente y la lleva a planos superiores; tiende a cambiar las cosas, es considerado un agente de cambio.

Es recurrente en los colectivos de dirección de un equipo deportivo, declarar que han cumplido con lo programado en el entrenamiento deportivo, como preparación para la competencia fundamental, sin embargo no todos igualan o mejoran resultados anteriores y pocos son finalistas o ganadores, lo que quiere decir que algunos han sido eficientes porque hicieron lo programado y lo que supuestamente había que cumplir; sin embargo otros clasificaron, o mejoraron sus resultados anteriores, o fueron finalistas, u obtuvieron medallas o ganaron el campeonato, esos son eficaces porque realizaron mejor las cosas.

Principios para la gerencia estratégica en el deporte:

Para el desarrollo del pensamiento estratégico en los directivos que actúan en la rama de la cultura física y el deporte, se sugieren tener en cuenta un conjunto de principios para la gerencia estratégica[6], ellos son:

[6] Grupo RETO, UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana.

- Masa crítica de información.
- Capacidad para analizar con un enfoque sistémico.
- Lógica y creatividad para discernir alternativas.
- Capacidad y posibilidad de sacrificios pensando en el futuro.

Cuando se trata la masa crítica de información, se entiende por la necesidad permanente de buscar y poseer información para dirigir una organización deportiva en las actuales circunstancias. No conocer, no saber, no poseer hábitos de estudiar, no crear condiciones para estar informado es contraproducente en la elaboración e implementación de estrategias eficaces. Por eso es preciso partir básicamente del dominio de las políticas generales establecidas; de la estadística más actualizada y del empleo de la inteligencia competitiva y tecnológica.

Se recomienda desarrollar la capacidad para el análisis con un enfoque sistémico para la finalidad y los resultados. Considerar el conjunto de elementos internos, pero al mismo tiempo poner mayor énfasis en los factores externos, pues son cada vez más influyentes en los resultados deportivos, o sea el entorno y los procesos que se desarrollan en él y que influyen en el destino de la organización y que no siempre se pueden controlar. Se sugiere disposición al cambio para resolver los problemas con flexibilidad y descentralización, de acuerdo a las condiciones y particularidades.

La lógica y creatividad para discernir alternativas, es cada vez más decisiva en el trabajo en equipo, mediante la conformación de grupos multidisciplinarios; del empleo de métodos que favorezcan el trabajo colectivo; de procedimientos que estimulen el pensamiento lógico y el lateral y que estimulen el papel del liderazgo.

Otro principio es la capacidad para realizar sacrificios pensando en el futuro, donde es clave poseer una misión definida pero a la vez una visión clara, donde todos los esfuerzos se deben subordinar para lograrlos, en ese sentido se reclama un proceso de toma de decisiones en función de lo estratégico. Todo ello sin dejar de considerar la formación de valores como la responsabilidad, la solidaridad, la laboriosidad, el patriotismo, la honestidad, entre otros, elementos que pueden contribuir a la sostenibilidad de los resultados.

Se trata, de estimular en todos los tipos de organizaciones deportivas[7] y en sus directivos el uso de la dirección estratégica, reconocida como "un plan general de acción a través, de un proceso de decisiones creativas, eficientes, eficaces y efectivas en condiciones de incertidumbre y ambigüedad para lograr saltos cualitativos, adoptando las vías de acción y la asignación de recursos para la transformación de la realidad". Ese proceso se debe desarrollar en dos grandes fases: La fase de formulación, donde se realiza la planificación estratégica y la fase de implementación y control, con la creación de estructuras y el sistema de evaluación.

Principales características de la planeación estratégica en el deporte:

Se insiste en que la planeación en el deporte, a partir de las actuales condiciones, debe poseer un enfoque estratégico caracterizado, entre otros, por los aspectos siguientes:

- La planificación partiendo de las condiciones turbulentas.
- La construcción de escenarios alternativos para aclarar incertidumbres y futuros posibles y las fuerzas que lo conforman.
- Priorizar los factores del entorno en relación con los internos.
- La conformación de una cultura estratégica para lograr un comportamiento organizacional.
- Deseo del cambio para ajustar el rumbo de la organización.
- Propiciar la descentralización y crear la autonomía en la conducción de los procesos.
- Tener preferencia a las decisiones colegiadas, en equipo.
- La planificación, seguimiento y evaluación, se consideran de forma integrada, como parte de un mismo proceso.
- Establecer como equipo de dirección compromiso con los plazos largos, mediano y corto, en este orden de jerarquía.

[7] Organizaciones deportivas básicas, reguladoras y de apoyo.

A la vez, es pertinente identificar algunas de las causas que pueden estar influyendo en el fracaso de la planeación estratégica en algunas organizaciones deportivas, como son los siguientes:

- ⇨ Pretender resultados a corto plazo.
- ⇨ Poca disposición al cambio por parte de los integrantes del colectivo de dirección y mantener paradigmas y culturas organizacionales anteriores.
- ⇨ Insuficiente compromiso y participación de la alta dirección.
- ⇨ Excesiva formalización y burocratización del proceso de planeación, ante la ejercicio de repetir esquemas que no han dado resultados o pretender hacer lo mismo en nuevas condiciones.
- ⇨ Centrarse en análisis del entorno limitado a variables tecnológicas y económicas obviando factores sociales y políticos, estos últimos cada vez con mayor peso en el deporte.
- ⇨ Asumir el "futuro planeado", sin considerar las posibles turbulencias presentes en el entorno o los cambios de factores internos que pueden modificar el curso preconcebido.
- ⇨ Insuficiente evaluación y control sistemáticos de los procesos.

Conclusiones:

Las tendencias y cambios en el deporte contemporáneo, a partir del avance de la comercialización y el profesionalismo, por su celeridad, profundidad y amplitud impactan los sistemas deportivos; y para su adecuada interpretación y actuación es necesario la creación de un pensamiento estratégico en los profesionales y directivos del deporte.

Se requiere incrementar la práctica de la dirección y el pensamiento estratégico, en los futuros profesionales de la Cultura Física en Cuba y en los actuales directivos del alto rendimiento deporte, al considerar como guías los principios y características de la planeación estratégica, que les permitan alcanzar en las organizaciones el cumplimiento de sus objetivos, en las nuevas condiciones.

Bibliografía:

Brunet, F. (1992): Economía de los juegos olímpicos Barcelona 1992 en Heinemann, K. (2001) “Repercusión económica del deporte, marco teórico y problemas prácticos”, efedeportes revisasta digital www. Efedeportes.com.

Castellanos, P (2001): “Análisis de demanda y economía del deporte”, en Otero, Moreno J.M. (director), Incidencia económica del deporte, Instituto Andaluz el Deporte, Málaga, Pág 181-189.

Colectivos de autores, “Dirección de la cultura física”. Tomo I y II. Editorial Ciencia y Educación. La Habana.

Colectivo de autores. (2005). Bases metodológicas y conceptuales para el proceso de diseño, implementación y control de la planificación estratégica y la dirección por objetivos basada en valores. Dirección de Capacitación de Cuadros y Estudios de Dirección del Ministerio de Educación Superior. La Habana. - - p. 11 23

Gárciga, M. R. J. (2001). Formulación estratégica: Un enfoque para directivos. Editorial Félix Varela. La Habana. - - p. 98-125

Heinemann, Klauss (2001): “La repercusión económica del deporte: marco teórico y problemas prácticos”, efedeportes revisasta digital www. Efedeportes.com, año 7, no.43.

AFIDE 2019

Título: Comportamiento y tendencias de los salarios en el contexto cubano actual.

Autor: Laura Cos Benítez, estudiante

Institucion: UCCFD ¨Manuel Fajardo¨.

Email: lauracosb@gmail.comlcos99@nauta.com.culaura.cos@uccfd.cu

País: Cuba

Resumen:

Sin lugar a dudas una de las categorías más importantes y polémicas en la construcción del sistema socialista cubano es el salario. Por tanto el presente trabajo pretende desarrollar la categoría salario y los aspectos fundamentales relacionados con el salario en nuestro país, con el objetivo de valorar el comportamiento y tendencias de los salarios en el contexto cubano actual; lo que argumentaremos a través de los siguientes aspectos: esencia, formas y funciones del salario; niveles de crecimiento de los salarios y factores que en ello inciden; la política del partido y gobierno respecto al salario y su crecimiento; las tendencias en el crecimiento de los salarios en el contexto económico y social cubano.

Palabras claves: comportamiento, tendencias, salario medio, salario por provincias, salario por sectores, sector estatal, sector privado.

Title: Behavior and trends of salaries in thecurrent Cuban context.

Summary:
Undoubtedlyone of themostimportant and controversial categories in theconstruction of the Cuban socialistsystemisthesalary. Therefore, thisworkaimstodevelopthesalarycategory and the fundamental aspectsrelatedtothesalaryin our country, withtheaim of assessthebehavior and trends of salaries in thecurrent Cuban context; whatwewillarguethroughthefollowingaspects:essence, forms and functions of salary; levels of wagegrowth and factorsthataffectit; party and governmentpolicyregardingsalary and growth; trends in thegrowth of wages in the Cuban economic and social context.

Wordskey:behavior,tendencies,salaryhalf,salaryforprovinces, salaryforsectors, sector estate, sector private.

Introducción

La sociedad socialista es el resultado de un largo proceso histórico de gestación y maduración de las nuevas relaciones sociales, donde hay que esbozar las vías y medios para aproximar la praxis social a los ideales socialistas y cuyas ventajas económicas, sociales y políticas no se realizan por si solas, sino con la acción consciente organizada durante un periodo de tránsito.

Sin lugar a dudas una de las categorías más importantes y polémicas en la construcción del sistema socialista cubano es el salario. Por tanto el presente trabajo pretende desarrollar la categoría salario y los aspectos fundamentales relacionados con el salario en nuestro país, con el objetivo de:

Valorar el comportamiento y tendencias de los salarios en el contexto cubano actual; lo que argumentaremos a través de los siguientes aspectos:

- Esencia, formas y funciones del salario.
- Niveles de crecimiento de los salarios y factores que en ello inciden:

    - ✓ Salario medio
    - ✓ Salario por provincias
    - ✓ Salario por sectores

- La política del partido y gobierno respecto al salario y su crecimiento.
- Las tendencias en el crecimiento de los salarios en el contexto económico y social cubano.

Desarrollo

El salario en la transición al socialismo no es más que la forma de remuneración según el trabajo realizado, aplicada a todas las formas de gestión presentes en el modelo de economía de la transición al socialismo, es la remuneración con que se repone en la esfera de la producción material y de quienes realizan una labor social útil en la esfera no productiva, refrendado por el trabajador y la entidad empleadora.

Función estimulativa: El estímulo al trabajo por medio del salario debe compulsar a los trabajadores al cumplimiento de sus funciones laborales y especialmente, en la actividad que este realiza, contribuyendo a la formación y desarrollo del trabajador con su colectivo laboral.

Niveles de crecimiento de los salarios y factores que en ello inciden.

En el documento del Anuario Estadístico 2017, capitulo 7: Empleo y salario se evidencia la evolución de indicadores relacionados con el empleo, salarios, la protección del trabajo, la seguridad social y asistencia social. De este analizaremos el salario medio por provincias y por sectores.

El salario medio oficial en cuba en el 2017 fue de 767 CUP al mes, unos $30.6 CUC, según el informe de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI). En el 2016 fue de 740 CUP, equivalente a $ 29.6 CUC. Los mejores pagados son los trabajadores de la industria azucarera, que reciben un salario medio de 1,236 CUP, mientras que los que menos ganan son los de cultura y deporte con apenas 531 CUP.

Población económicamente activa (2015, 2016, 2017)

1.1

Años	Población en edad laboral	Población activa	Tasa de actividad económica (%)
2015	7202.8	4832.7	67.1
2016	7191.0	4686.2	65.2
2017	7173.1	4550.0	63.4

Ocupados en la economía según la situación del empleo (2015, 2016, 2017)

1.2

Años	2015	2016	2017

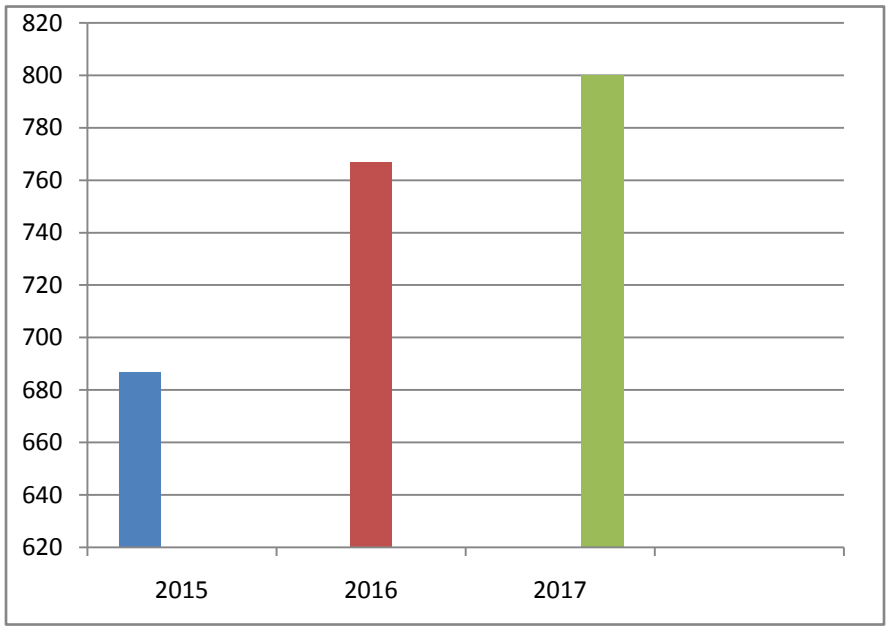
Total de ocupados	4713.7	4591.1	4474.8
Estatal	3460.1	3262.1	3087.5
No estatal	1253.6	1329.0	1387.3

- En la tabla 1.1 se ve una disminución con el paso de los años 2015 a 2017 en la población en edad laboral, en la población activa, y por tanto en la tasa de actividad económica.

- En la tabla 1.2 el sector estatal en el año 2015 presentaba mayor ocupados y en 2017 disminuyo; el sector no estatal con el paso de los años ha aumentado, ocupando la mayor parte el sector privado.

Salario medio mensual en entidades estatales y mixtas por provincias. (2015, 2016, 2017).

1.3



En la gráfica 1.3 se evidencia un aumento en el total con respecto a estos tres años. Para ser más específicos los que por provincias aumentaron fueron:

- ✓ Pinar del Rio

- ✓ Artemisa
- ✓ La Habana
- ✓ Mayabeque
- ✓ Ciego de Ávila
- ✓ Las Tunas
- ✓ Holguín
- ✓ Granma
- ✓ Santiago de Cuba
- ✓ Isla de la Juventud

Para el cierre de 2018 en el informe al XI congreso de la CTC según un artículo del periódico Juventud Rebelde “Un sindicato exigente, con liderazgo y negociador”, se planteó que actualmente en nuestro país existen 4500000 ocupados en la economía, de ellos 3000000 en el sector estatal y 1400000 en el sector no estatal, mientras que existen 2000000 personas desocupadas en la economía que no buscan empleo, entre ellos mujeres y 560000 hombres jóvenes que afirman no necesitar empleo. También se planteó un esquema demográfico donde la tendencia es que para 2021 salen más del universo laboral que los que entran. Para 2023 mil trabajadores sostendrán a 820 que no trabajan, y para 2027 se morirán más personas de las que nacen. Estadísticas demostraron también que el 52% de los ocupados en la economía lo hacen en el sector productivo mientras que el 48% lo hace en el sector presupuestado lo cual implica más gastos que ganancias.

Política del partido y gobierno respecto al salario y su crecimiento

En el documento Actualización de los Lineamientos de la política económica y social del partido y la Revolución para el período 2016- 2021, aprobado en el 7mo Congreso del PCC en abril de 2016 y por la Asamblea Nacional del Poder Popular en julio de 2016. En este proyecto se aprobaron 27 propuestas que motivaron a la adición de 6 lineamientos y el ajuste de 2, para un total de 274 Lineamientos.

El actual proyecto de la Constitución de La República de Cuba plantea en el Titulo II: Fundamentos Económicos, en sus Artículos 20; 21; 22; 27 y 31 todos aquellos aspectos relacionados con el sistema socialista por el cual se rige la sociedad cubana, las formas de propiedad que se reconocen, las regulaciones de concentración de riquezas por parte del estado, el control del estado sobre la actividad económica nacional, como se distribuyen las riquezas con arreglo al trabajo aportado y como se complementan con la satisfacción equitativa, de los servicios sociales universales y otros beneficios.

En la sesión plenaria de la Conferencia Provincial de la CTC en Santiago de Cuba, en el proceso orgánico, de cara al XXI Congreso de esta organización, se ha ratificado que

el salario sigue siendo la mayor preocupación de los trabajadores, dada su incapacidad decompra por los precios presentes hoy en el mercado minorista.

Tendencias en el crecimiento de los salarios en el contexto económico y social cubano.

La tendencia del salario en Cuba es a crecer pero su aumento es mínimo los siguientes análisis de las estadísticas expuestas evidencian que:

Primeramente los datos plantean una disminución con el paso de los años 2015 a 2017 en la población en edad laboral, en la población activa, y por tanto en la tasa de actividad económica que para 2017 era tan solo de un 63.4 %.

A esto se le suma además, la diferenciación salarial existente entre las provincias y regiones del país, donde se evidencia claramente que en las regiones del occidente y centro del país el salario medio mensual es más elevado que en la región oriental. Para ser más específica la provincia con la media de salario más alto es Ciego de Ávila donde el ingreso promedio de un trabajador ronda los 500 pesos mientras que los ingresos más bajos desde 2012 se reportan en Santiago de Cuba.

En cuanto a la diferenciación de propiedad, el sector estatal en el año 2015 presentaba mayor ocupados y en 2017 disminuyo; aumentando el sector no estatal. En el sector estatal los salarios nominales son bajos y los incrementos se mantienen dispersos e insuficientes, por lo que no se traducen en una diferenciación salarial adecuada. Por ejemplo, en el sector estatal los mejores pagados son los trabajadores de la industria azucarera, que reciben un salario medio de 1,236 pesos, mientras que los que menos ganan son los de cultura y deporte con apenas 531 pesos siendo estos sectores bases fundamentales en la construcción de la sociedad.

Por otra parte al perder los salarios participación en los ingresos de la población ante la apertura de las nuevas formas de gestión y propiedad, el auge de los sectores emergentes y el mercado informal o negro, así como la entrada de remesas familiares y la dualidad monetaria se distorsionan los ingresos netos de la población. Por tanto esta diferente dinámica causa desigualdad no asociada a los resultados del trabajo.

Conclusiones

La realización de este trabajo nos permitió profundizar acerca del salario, y valorar el comportamiento y tendencias del mismo en el contexto cubano actual. Nos brindó una panorámica sobre las políticas y programas del estado para el crecimiento y desarrollo de los salarios en Cuba.

A pesar de los esfuerzos que realiza el país podemos concluir que el salario sigue siendo insuficiente para los trabajadores ya que no cumple con su función de servir como estímulo, lo cual implica que al no satisfacer las necesidades de los trabajadores, este no sea su fuente fundamental de ingreso socialmente reconocida.

Aunque obviamente, la consecución del bienestar también incluye el despliegue de programas sociales concebidos desde una óptica de derechos humanos, como por ejemplo el acceso universal y gratuito a la educación y a la salud pública, la experiencia demuestra que el bienestar del cubano promedio no depende solamente de esos programas y que se requiere de otras acciones de política económica que se encuentran fuera del ámbito de redistribución.

Bibliografía

Colectivo de Autores (2007), EPCS: Fundamentos generales, La Habana:

Editorial Félix Varela (Capítulo I, PP. 66. Capítulo VI, PP. 167-175).

PCC (2017), Documentos del 7mo Congreso del PCC, aprobados el 3er Pleno

Del CC (18/05/2017) y la Asamblea Nacional del Poder Popular (1/06/2017).

Lineamientos: Capítulos II “Políticas Macroeconómicas”, Políticas de Precios

(Lineamientos 55).

Capítulo VI “Política Social”, Empleo y Salarios.

Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI) (2017). Anuario

Estadístico 2017, La Habana.

Internet:

Salario medio en Cuba… Cifras y estadísticas. www.granma.cu. Consultado el 17 de mayo de 2019 2:30 pm.

Tipos de salarios: características y ventajas de cada uno. https://www.obs-edu.cu Consultado el 17 de mayo de 2019 2:30 pm.

Trabaja Cuba en una reforma salarial, Guilarte de Nacimiento. Revista Bohemia. Disponible en bohemia.cu Consultada el 17 de mayo de 2019 11:14 pm

Reforma monetaria acompañada del aumento de salarios y pensiones. Reflexiones y sugerencias (II) Temas. http://go.microsoft.com/fwlink/p/?LinkId=255141 .Consultado el 17 de mayo de 2019 11:14 pm

El salario, el mes y la vida misma. Trabajadores. Disponible en temas.cult.cu Consultado 17 de mayo de 2019 11:14 pm.

El salario medio en Cuba aumenta un dólar en 2017 y ronda los 30 dólares al mes. _Economía _Edición América_ Agencia EFE. Disponible en www.efe.com Consultado 17 de mayo de 2019 11:14 pm.

Conferencia de la CTC en Santiago de Cuba_ a debate el salario como mayor problema de los trabajadores_ Cubadebate. Disponible en www.google.com Consultado 17 de mayo de 2019 11:14 pm.

Informe al XI Congreso de la CTC. Periódico Juventud Rebelde. 21 de abril de 2019. Artículo “Un sindicato exigente, con liderazgo y negociador”.

Constitución de la República de Cuba. (Tabloide)

AFIDE 2019

Título: Diagnóstico del clima organizacional en la Escuela Provincial de Educación Física. "Comandante Manuel Fajardo" la Habana.

Autor: M.Sc. Ricardo Montes Gamboa

Institución: EIDE Mártires de Barbados

País: Cuba

Resumen

En el presente trabajo se aborda como problemática fundamental la necesidad de realizar un estudio del Clima organizacional de la Escuela Provincial de Educación Física "Comandante Manuel Fajardo" y su influencia en los resultados docentes, para proponer un plan de acción para su transformación. Por tal motivo la investigación estuvo dirigida a elaborar dicho estudio, partiendo de los principales resultados que se obtuvieron con los métodos aplicados. El estudio diagnóstico permitió conformar el resultado principal para dar respuesta al problema definido.

Las conclusiones y recomendaciones apuntan hacia propuestas que resultarían valiosas de ser tomadas en cuenta, dada la importancia cada vez más elevada de perfeccionar lograr los resultados administrativos, organizacionales y docentes esperados.

Summary

Presently work is approached as problematic fundamental the necessity to carry out a study of the organizational Climate of the Provincial School of Physical Education "Major Manuel Fajardo" and its influence in the educational results, to propose an action plan for its transformation. For such a reason the investigation was directed to elaborate this study, leaving of the main results that they were obtained with the applied methods. The diagnostic study allowed to conform the main result to give answer to the defined problem.

The conclusions and recommendations aim toward proposals that they would be valuable of being taken into account, given the more and more high importance of

perfecting to achieve the prospective administrative, organizational and educational results.

Introducción

La comprensión del fenómeno organizacional es una necesidad de todos los profesionales que tengan alguna responsabilidad en el manejo de personas y recursos de la sociedad, en el cual el avance acelerado de la ciencia y la técnica hace que la sociedad moderna esté obligada a competir dentro de un mercado cuya dinámica está pautada fundamentalmente por el desarrollo.

La administración no es sólo un problema empresarial, sino que tiene que ver con todos los esfuerzos humanos que se unen en una organización, a personas de diversos conocimientos y habilidades; esto puede muy bien aplicarse a policlínicos, hospitales, universidades e instituciones prestadoras de servicio de todo tipo.

En el campo de la administración de instituciones productivas y de servicios, ya sean de carácter público o privado, esto ha tenido una repercusión extraordinaria; donde la Educación en el sistema deportivo no está ajena a esta influencia.

En el caso específico de las Instituciones de Educación técnico Profesional (ETP), el interés por el desarrollo administrativo, está condicionado por:

- El crecimiento de la escala de actividad de estas instituciones, que incrementa significativamente la complejidad de su gestión.
- El vínculo cada vez más estrecho entre los productos de la educación técnica y el desarrollo económico y social de cada país que evidencia la exigencia sobre su eficacia.

A partir de observaciones realizadas, entrevistas y la experiencia del autor es años desempeñándose como director de la Escuela provincial de educación Física ha permitido arribar a las siguientes insuficiencias que se presentan en la organización de este centro:

- Insuficiencias en las relaciones interpersonales entre los trabajadores
- No existe un adecuado uso de la comunicación efectiva
- No se explotan todos los elementos contenidos dentro del clima organizacional y su influencia en función de los resultados esperados

- Desconocimiento por parte de los trabajadores, profesores, estudiantes y directivos de los elementos del clima organizacional

Por tales razones se ha propuesto el siguiente **Problema científico*:*** ¿Cómo contribuir al mejoramiento del clima organizacional en la Escuela Provincial de Educación Física “Comandante Manuel Fajardo”?

Objetivo de Investigación: ¿Diagnosticar el estado actual del clima organizacional en la Escuela Provincial de Educación Física “Comandante Manuel Fajardo”?

Dimensiones consideradas en Clima Organizacional.

Las dimensiones del clima organizacional son las características susceptibles de ser medidas en una organización y que influyen en el comportamiento de los individuos. Por esta razón, para llevar a cabo un diagnóstico de clima organizacional es conveniente conocer las diversas dimensiones que han sido investigadas por estudiosos interesados en definir los elementos que afectan el ambiente de las organizaciones.

A continuación, se presenta una tabla que recoge el conjunto de dimensiones citada por cada uno de los autores:

Autor	Dimensiones
Likert R (1976)17	Estilo de autoridad
	Esquemas motivacionales
	Proceso de influencia
	Proceso de toma de decisiones
	Proceso de planificación
	Proceso de control
	Objetivos de rendimiento y perfeccionamiento
Litwin y Stringer (1980)18	Estructura
	Remuneraciones
	Responsabilidad
	Riesgo y toma de decisiones
	Apoyo
	Conflicto
Gonçalves (2007)19	Estructura
	Responsabilidad
	Recompensa
	Desafío
	Relaciones
	Cooperación

	Estándares
	Conflicto
	Identidad

Tras el estudio realizado el autor asume para el desarrollo de la presente investigación, las siguientes dimensiones y su definición, tomando en consideración las características de la Organización Educativa donde se realiza el estudio.

- Dimensión de ambiente físico: Son aquellas relacionadas con el espacio físico, condiciones de ruido, de trabajo, calor, contaminación, instalación, máquinas etc.
- Dimensiones estructurales: Son aquellas relacionadas con tamaño de la organización, estructura formal, estilo de dirección, etc.
- Dimensión del ambiente social: Son las aquellas relacionadas con la comunicación, compañerismo, conflicto entre personas o entre departamentos.
- Dimensiones personales: Son aquellas relativas a las actitudes, aptitudes, motivaciones, expectativas de los miembros de la organización, entre otras.
- Dimensiones propias del comportamiento organizacional: son aquellas relativas al comportamiento de los resultados, tales como productividad, ausentismo, rotación, satisfacción laboral, tensiones estrés, etc.

Caracterización del estado proceso de clima organizacional en la Escuela Provincial de EducacionFisica ¨Comandante Manuel Fajardo¨

Con el propósito de dar respuesta a las preguntas científicas que nos planteamos en esta investigación, se establecieron las tareas correspondientes dirigidas a ello en el proceso investigativo efectuado. A los efectos de profundizar en la problemática objeto de estudio se determinó indagar al respecto, mediante la elaboración, aplicación y procesamiento de los resultados de entrevistas individuales, encuestas y triangulación de fuentes. Por ello el presente capítulo va dirigido a explicar los aspectos metodológicos de la presente investigación.

La investigación se llevó a cabo en la Escuela Provincial de Educación Fisca Comandante Manuel Fajardo". En la misma se cuenta con una población de 100 docentes, ,22 Ejecutivos,15 Directivos.

Análisis de los resultados

Definiciones de términos:

Clima Organizacional, el dominio que poseen los Profesores, Ejecutivos y directivos sobre el ambiente de trabajo de su organización Docente y de la influencia directa que ejerce dicho ambiente en la conducta y el comportamiento de cada uno de los miembros de la organización en los colectivos la cual determina la forma en que estos perciben su rendimiento, productividad y satisfacción.

Clima Organizacional en el Proceso Docente, es la percepción o apreciación que tienen los miembros de una Organización Docente sobre las circunstancias, valores, objetivos y procesos que caracterizan el ambiente laboral y las relaciones interpersonales de su equipo de trabajo y su organización.

Introducción del C.O en el Proceso Docente educativo de la EPEF, es para saber si existe este proceso en los procesos directivos, si se conocen las ventajas de su aplicación y saber cuál es el estado de conocimiento que poseen los profesores, ejecutivos y directivos.

Indicadores a tener en cuenta para caracterizar el C.O, Los indicadores sugeridos por los especialistas están compuestos por la Comprensión sobre los Objetivos de la Organización Docente, la Comunicación en el equipo, Relación con el Equipo de Trabajo, Condiciones para el Desempeño Laboral, Oportunidades de Desarrollo Profesional, Competitividad y Profesionalidad de los Directivos en la Organización, Compensación y Reconocimiento, y Satisfacción Laboral. Estos son los más significativos según el autor de la investigación.

Interrelación y compresión entre la misión, visión y los objetivos individuales y colectivos, es para saber el criterio de los profesores, ejecutivos y directivos sobre sí una correcta interrelación entre la misión, la visión y los objetivos individuales o colectivos y su posterior compresión por parte de los miembros de la escuela Provincial de Educación Física, pudiera influir en la optimización del Clima organizacional en el proceso docente educativo y contribuir

al logro de resultados. Además de caracterizar el estado actual de dicha comprensión e interrelación con los educandos.

Mecanismos para optimizar el flujo de comunicación en la organización docente, es para obtener una valoración de los profesores, ejecutivos y directivos sobre el estado actual de los niveles comunicación dentro de la escuela provincial de Educación Física y cuáles son los resultados de los mecanismos para que la misma fluya con inmediatez en los procesos de dirección y específicamente en los procesos docentes. Además, indagar como afectaría el entorno laboral y los resultados docentes de dicha organización.

Interrelación de un individuo con su equipo de trabajo o la clase, es para saber qué importancia le atribuyen los trabajadores de la EPEF, al trabajo en equipo y como se potencia el mismo. Además, para indagar en qué estado se encuentran; cohesión grupal, sentido de pertenencia, participación en la toma de decisiones, interrelación y cooperación entre un individuo y su equipo o grupo de Trabajo. También para conocer qué elementos caracterizan los sistemas de relaciones entre los miembros del equipo de trabajo y que influencia ejerce dicho equipo en los miembros que lo integran.

Condiciones laborales que faciliten el desempeño laboral en la escuela EPEF, para conocer por una parte cuales son los recursos materiales, financieros y del entorno físico que constituyen las condiciones ideales con la que deben contar el centro para garantizar un ambiente organizacional que favorezca la obtención de resultados docentes y el cumplimiento de los objetivos y por otra parte saber cuáles son las condiciones reales con las que cuenta en la actualidad la organización para llevar acabo de forma satisfactoria el proceso docente educativo.

Espacios de superación y especialización para todos los miembros que integran la escuela provincial de Educación Física , para indagar sobre la importancia que se le adjudican en la escuela a la superación y especialización docentes , ejecutivos y directivos y si dichos miembros consideran importante que exista un entorno laboral que contribuya a la auto preparación individual y la gestión de nuevos espacios de superación y especialización para que los mismos

logren con mayor efectividad la adquisición, consolidación y puesta en práctica de nuevos conocimientos en la educación Fisca y el Deporte.

Nivel de satisfacción laboral en los miembros del equipo de trabajo de la EPEF. Para conocer el nivel de realización personal, compromiso, motivación e involucramiento con el puesto o especialidad. De cuáles son los mecanismos que utilizan en la escuela para medir y desarrollar dicha satisfacción en el desempeño profesional y la importancia que tiene la misma para la optimización del ambiente laboral en el centro y la obtención de resultados docentes por parte de cada miembro.

Resultados de las entrevistas realizadas

Clima Organizacional

En este aspecto los directivos tienen una idea vaga desde la generalidad de la conceptualización de C.O, ya que no dominan mucho la teoría, pero están convencidos que necesitan tener información para mejorar sus resultados. Conocen sobre la importancia de este proceso y opinan que la optimización del mismo resulta vital para que cualquier equipo de trabajo obtenga resultados relevantes sus resultados laborales.

Clima Organizacional en el Proceso Docente.

En este sentido señalan que es el sistema organizativo que se crea en el colectivo para su control, otros señalan que es el trabajo en el perfeccionamiento de lasresoluciones, instrucciones e indicaciones cumplimiento de los objetivos de trabajo encaminada al logro de los resultados docentes formativos, además lo catalogan como el clima que, de imperar en unaorganización, que conlleven a un resultado favorable su desempeño. Obsérvese que la conceptualización la enmarcan en los procesos directivos y no en la organización en sentido general y dan un concepto limitado sin acotar el hecho de que, en una sociedad de conocimiento se hace cada vez más necesario conocer todos los procesos que compone la convivencia interna de cualquier organización para con ello lograr que se apliquen en los mismo planes y estrategias de trabajo en función de optimizar el desempeño laboral de sus recursos humanos, todos estos elementos forman

parte del proceso de clima organizacional por lo que tenemos que aspirar armonizar el ambiente laboral para mejorar aún más los resultados de nuestros Estudiantes .

Introducción del Clima organizacional en el Proceso Docente Educativo de la EPEF.

De muy valiosa, se puede declarar la información que resultó al explorar este aspecto en las diferentes entrevistas, se desconoce de estudios o investigaciones en la educación fisca y el deporte de alto rendimiento cubano que aborden esta temática. Los directivos desconocen de la introducción de estas técnicas en el desempeño de las organizaciones.

Indicadores del Clima Organizacional en el Deporte.

Los resultados de la información obtenida en las entrevistas arrojaron un nivel de coincidencia muy fuerte entre los criterios emitidos en cuanto a la exploración sobre este aspecto, los que se demuestran a continuación con respuestas como:

Comunicación, dirección, métodos y procedimientos, ya que existen las condiciones para poner en práctica los indicadores propuestos y así potencializar estas técnicas para mejorar los resultados Docentes.

Interrelación y compresión entre la misión, visión y los objetivos individuales y colectivos.

A pesar de las barreras analizadas los entrevistados identificaron como fortalezas el hecho de que cada uno de sus miembros comprenda como se relacionan y contribuyen sus objetivos individuales con los de la organización, por ejemplo:

Refieren que en la medida que existe una mayor interpretación de los objetivos por parte de cada integrante del equipo de trabajo, se logra un ambiente laboral donde priman el aporte individual al desempeño del colectivo. Pero para llegar a concretar la comprensión de los objetivos se requiere de una labor ardua y constante de reflexión con todos miembros donde cada uno debe conocer el porqué de su permanencia en dicho centro, cuál es su función dentro del mismo, y que objetivos individuales deben cumplir para que el colectivo cumpla con su misión que en el caso de la escuela provincial de EPEF es garantizar la fuerza técnica en la provincia y la formación integral de las nuevas generaciones.

Mecanismos para optimizar el flujo de comunicación en la organización Docente

Resultó muy positivo y de interés, obtener esta información por parte de todos los sujetos entrevistados, así como también, entender la relación con los otros aspectos explorados, al analizar los siguientes resultados:

La correcta implementación de mecanismos que optimicen la comunicación entre cada uno de los individuos de la organización, resulta una herramienta clave para el funcionamiento y la obtención de los resultados docentes de la institución. Esta herramienta debe incluir en si los códigos para que la información fluya con inmediatez y efectividad, aspecto que aún nos va quedando un poco en deuda debido a la falta de recurso tecnológicos tales como las conexiones de Internet, redes informáticas, etc. que hacen más viable y eficiente la comunicación.***Interrelación de un individuo con su equipo de trabajo o la clase.***

Los profesores, ejecutivos y directivos consideran importante para el buen funcionamiento del centro docente la interrelación que debe existir entre un individuo y su equipo de trabajo sea lo más eficiente y efectiva posible, debido a que si la misma resulta afectada ya sea por recelo profesional, problemas personales o por cualquier otra causa, el accionar del mismo disminuirá notablemente a tal punto que peligra la obtención de resultado y mucho más por el peso que tiene la escuela provincial EPEF en la formación de la fuerza técnica que todavía hoy es insuficiente en la capital.

Condiciones laborales que faciliten el desempeño laboral en la escuela EPEF Refieren que las condiciones para el desempeño del equipo de trabajo no son muy buenas debido a que no contamos con todas las instalaciones donde podemos brindar una atención diferenciada para cada una de las asignaturas de la carrear, los locales de entrenamiento, cátedras y alojamiento están baste deteriorados,en estos momentos se está trabajando en la reparación de los

dormitorios y lo gimnasios pero se garantiza la base material de estudio y e vida, la alimentación y se cumplen con la totalidad de los programas.

Espacios de superación y especialización para todos los miembros que integran el equipo nacional

Consideran importante la gestión de nuevos espacios de superación y especialización para los profesores, ejecutivos y directivos en general en la adquisición de conocimientos actuales en su especialidad, además para que estos últimos estén al tanto de los nuevos procedimientos de la educación física y el deporte. Los espacios están creados lo que en algunos casos hay que perfeccionarlos o adaptarlos a las situaciones reales que se suceden., Hoy la escuela EPEF es el principal centro de superación de la provincia por lo que se hace evidente el aprovechamiento de esta oportunidad para todos los trabajadores del centro

Nivel de satisfacción laboral en los miembros del equipo nacional en su deporte

Opinan que los niveles de satisfacción laboral de cada miembro que comparte con ellos es bastante alto ya que por lo general la mayoría de los recursos humanos tiene un elevado sentido de pertenencia por la labor o especialidad que desempeñan dentro del equipo de trabajo, pero hay que trabajar en la atención y superación de los recién egresados con mayor intencionalidad y es ahí donde radica la clave del funcionamiento y del ambiente armónico que prima en una organización docente.

Conclusiones:

La comprensión del fenómeno organizacional es una necesidad de todos los profesionales que tengan alguna responsabilidad en el manejo de personas y recursos de la sociedad, en el cual el avance acelerado de la ciencia y la técnica hace que la sociedad moderna esté obligada a competir dentro de un mercado cuya dinámica está pautada fundamentalmente por el desarrollo. La administración no es sólo un problema empresarial, sino que tiene que ver con

todos los esfuerzos humanos que se unen en una organización, a personas de diversos conocimientos y habilidades; esto puede muy bien aplicarse a policlínicos, hospitales, universidades e instituciones prestadoras de servicio de todo tipo.

El proceso de Clima Organizacional en la Escuela provincial de Educación Física ¨Comandante Manuel Fajardo", se caracteriza por no contar con todos los recursos necesarios. Los profesores,Ejecutivos yDirectivos en general no dominan al máximo las ventajas que pueden obtener de aplicarse este proceso, aunque todos se encuentran consciente de que el buen estado del mismo contribuye a la optimización de los resultados en el trabajo del centro.

Bibliografía

1. Acosta Hernández, R (2005) Gestión y administración de organizaciones deportivas. Primera edición. Editorial Paidotribo, Barcelona

2. Arias, L.F.; (2001) Heredia, V. Administración de Recursos Humanos para el alto desempeño. Trillas, México

3. Ashkanasy, Net Al. (2010) Handbook of organizational culture & climate. London, Editorial Sage. 83-103 p.

4. Babbage, Charles (1832), *On the Economy of Machinery and Manufactures*. New York: Editorial Van NostrandReinhold Pág. 200-230

5. Becerra, Víctor. (2003). Relación entre los Componentes del Clima Laboral y la Capacidad Creativa del Personal Administrativo de la Universidad Privada César Vallejo de la Ciudad de Trujillo. Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología en la U.C.V Trujillo- Perú.

6. Blank Bubis, León, (2001) La Administración de organizaciones. Un enfoque estratégico. Colombia, Centro Editorial Universidad del Valle, Cali. 52-62 p.

7. Brunet, L. (2007) El clima de trabajo en las organizaciones. México, Editorial Trillas. 100-115 p

8. Caballero Perdomo, Jorge Luis (2008). El Clima Organizacional y la Satisfacción Laboral en la UEB Boyeros de la Empresa FICAV. Tesis presentada en opción al título de máster en ciencias

9. Chiavenato, I. (2007). Administración de Recursos Humanos, Editorial Mc Graw-Hill. Nueva York

10. Davis, K. Y Newstrom (1999) Comportamiento Humano en el Trabajo. México, Editorial Me- Graw HiII. Décima Edición. 69-85 p.

11. Drucker, Peter F (2010). Management: Tasks, Responsibilities, Practices. Editorial McGraw-Hill.Nueva York

12. Edwinson L. Y Malone M.; (1999) El Capital Intelectual,. Gestión 2000; Pág.53

13. Ekvall, G (1986) El clima organizacional. Una puesta a punto de la teoría e investigaciones, 2 (4–5) *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 95 – 113 p

14. Falcione, R. L. y Kaplan, E.A. (2008). Organizational climate, communication, and culture. En G. M. Goldhaber et al., *Handbook of organizational communication*. New Jersey, Ablex Publishing Corporation. 285-309 p.

15. Fayol, Henri. (1916) Industrial and general Administration.México, Editorial Preentice-Hall, Hispanoamericana S. A. 68-11 p.

16. Ferrer Cruz, Katia. (2005) Diagnóstico del Clima Laboral y de los Recursos Humanos en la Unidad Empresarial de Base “El Ariguanabo”. Tesis de diploma para alcanzar el título de Licenciatura en Economía. La Habana.

17. Ferrer David (2010) Conceptos fundamentales sobre la organización. México: Trillas

18. Fiedler. F.E. (1967), A Theory of Leadership Effectiveness. Editorial Preentice-Hall, Hispanoamericana S. A México Pág. 63-65

19. Franco, M. (2011) Estrés laboral: ¿enfermedad o cualidad? En el trabajo a diario. Consultado 12 de enero 2016. Disponible en: http://www.sht.com.ar/archivo/diario/estres.htm

20. García Córdoba, F y Flores Santillán J. (2009) Elementos y manifestaciones del clima organizacional. Madrid, Editorial Rey Juan Carlos. Tercera edición 67p.

AFIDE 2019

Título: El clima organizacional de la cooperativa Kalinka. Estudio de caso para mejorar el servicio del área de Actividad Física.

Autores: Dr. C. Jerry Bosque Jiménez

M. Sc. Yoandrys Cobas Leyva

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

Resumen:

El presente trabajo tiene como objetivo, valorar el clima organizacional en la cooperativa instituto de belleza Kalinka para mejorar el servicio del área de actividad física. Se emplearon métodos de investigación tales como del nivel teórico: análisis y síntesis, inducción y deducción y enfoque sistémico, del nivel empírico: observación participante, encuesta y entrevistas grupales y del estadístico matemático: la estadística descriptiva. Con el análisis de los principales fundamentos teóricos y la determinación de las variables e indicadores a utilizar, se realiza por primera vez la valoración del clima organizacional en dicho centro, para detectar las principales deficiencias y proponer posteriormente un plan de acciones para erradicar los principales problemas detectados.

Summary

The objective of this work is to assess the organizational climate in the Kalinka beauty institute cooperative to improve the service of the physical activity area. Researchmethodswereused such as the theoretical level: analysis and synthesis, induction and deduction and systemic approach, the empirical level: participant observation, survey and group interviews and the mathematical statistic: descriptive statistics. With the analysis of the main theoretical foundations and the determination of the variables and indicators to be used, the assessment of the organizational climate in said center is performed for the first time, to detect the main deficiencies and subsequently propose an action plan to eradicate the main problems detected.

Introducción

El estudio del Clima Organizacional ha devenido en un aspecto muy importante en las llamadas ciencias de la Administración y Dirección, al ser elemento central que genera un gran impacto en las organizaciones, debido a que se ha convertido en una herramienta que ayuda a detectar de manera directa la percepción que tienen sus trabajadores del ambiente laboral que existe en las organizaciones a las que pertenecen. Este concepto se origina del medio ambiente físico y humano en el que se desenvuelven las personas en su trabajo diario, se relaciona con la habilidad, experiencia y liderazgo de sus dirigentes, y con el comportamiento de las personas que pertenecen a la organización.

El Clima Organizacional en conjunto con las características propias de la misma organización y de los individuos que la integran, forman un sistema que influye directamente en los resultados, así como en la satisfacción y en la productividad de sus trabajadores. El Clima no es visible, pero existe y afecta a todo lo que sucede dentro de la organización y a su vez se ve afectado por casi todo lo que sucede dentro de ésta.

Desde el surgimiento de la cooperativa *Kalinka,* se ha dado una serie de transformaciones en su ambiente, tales como la rotación de personal, la reestructuración de equipos y espacios de trabajo, entre otros, cambios que han influido en los trabajadores y que se han visto reflejados en sus actitudes y por consiguiente han tenido consecuencias en la calidad de la prestación de servicios. Dicho estudio persigue proporcionar a la Dirección elementos para modificar o eliminar aquellas prácticas que influyen de manera negativa, y crear nuevas o fomentar aquellas que si tienen un valor agregado para sus trabajadores.

Variables del estudio del Clima Organizacional enKalinka.

Al hablar de clima organizacional se sobreentiende, como un conjunto de propiedades o características del ambiente interno laboral, percibidas directa o indirectamente por los empleados de una organización, que se supone son una fuerza que influye en la conducta del empleado.

Dessler(1993),planteaque“nohay unconsensoencuantoalsignificadodel término,lasdefinicionesgiranalrededor de factoresorganizacionalespuramente objetivoscomoestructura,políticasy reglas,hastaatributospercibidostansubjetivos como la cordialidadyel apoyo”(p. 182).

Porotra parte,a pesarque elestudiodelclimaorganizacionalseencuentra enfocadoa la comprensiónde lasvariables ambientalesinternasqueafectanel comportamientode losindividuosenla organización,suaproximacióna estas variables esatravés de las percepciones quelos individuos tienen de ellas.

LasvariablesconsideradasporBrunet (1999)enel concepto de clima organizacional son(p. 17):

- Variablesdelambientefísico,talescomoespaciofísico,condiciones de ruido, calor,contaminación, instalaciones, maquinas, etc.
- Variables estructurales, tales como tamaño de la organización, estructuraformal, estilodedirección, etc.
- Variablesdelambientesocial,talescomocompañerismo,conflictos entrepersonas o entredepartamentos, comunicaciones, etc.
- Variables personales, tales como aptitudes, actitudes, motivaciones, expectativas, etc.
- Variablespropiasdelcomportamientoorganizacional,talescomo productividad, ausentismo,rotación,satisfacciónlaboral,tensionesy stress, etc.

Todasestasvariablesconfiguraránelclimadeunaorganización,a travésde la percepción que deellas tienen los miembros delamisma.

“Elconceptodeclimaorganizacional,enconsecuencia,serefiere alas percepcionescompartidasporlosmiembrosdeunaorganizaciónrespectoaltrabajo, elambientefísicoenqueésteseda,lasrelacionesinterpersonalesquetienenlugar en torno a élylas diversas regulaciones formales queafectan adichotrabajode ahíque elClima Organizacionalrefleje la interacciónentre características personalesy organizacionales.Losfactoresy estructurasdelsistemaorganizacionaldanlugaraun determinadoclima,enfuncióna laspercepcionesde losmiembros.Esteclima resultanteinduce determinados comportamientos en los individuos. Estos comportamientos inciden en la organización,ypor ende,en el clima”(Brunet, 1999, p. 18).

Setoma como referenciaelmarcoteóricode las relaciones humanasque se iniciaapartirdelasinvestigacionesdeEltonMayo(Méndez,2006). Esteenfoque introduce nuevoselementosenla teoríaadministrativa diferentesconceptosque presentan losclásicos,por ejemplo,autoridad, jerarquía, racionalidad,

departamentalización,divisióndeltrabajo,estándaresde producción,supervisión. Estos son complementados con nuevos conceptos como motivación, liderazgo, organizacióninformal,dinámicadegrupo,comportamientoorganizacionalyestilos deliderazgo.(p.62)

Bajoesteconceptoteórico esta herramienta funciona de acuerdoconlas variablescontenidasenlasdimensionesde climaorganizacionalque hace que sea totalmente pertinente al tema:

- Eltrabajoenequipo:losempleadosestablecenprocesosasociativosensu interacción social, unen esfuerzos, ofrecen apoyo, se integran a sus competenciasparatrabajarenformaconjuntaparaalcanzarmetasycumplir con resultados.
- Liderazgo:incide de manera directa en la toma de decisiones como en la eficiencia y la eficacia del trabajo en equipo, siendo decisivo el componente comunicación y la motivación de sus miembros. El líder es protagonista directo para el funcionamiento de cualquier organización.
- Comunicación:se espera que las personas tengan acceso y compartan informaciónnecesariay útilsobrelaorganización,susprocesos,resultadosy tareas,contribuyendoalmejordesempeño.
- Motivación: es importante y marca una diferencia ante los resultados, pero solamente diciendo o creyendo esto no se puede garantizar el éxito y todavía menos si se quiere hacer un buen trabajo.

Sobre la metodología y análisis de la situación del clima organizacional en la cooperativa.

De acuerdo a su alcance y profundidad, el tipo de investigación elegida para el estudio de Clima Organizacional de la cooperativa Kalinka, será de carácter descriptivo. En este tipo de investigación, el propósito del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; detallar como son y cómo se manifiestan. Hernández R, Fernández C, Baptista P. (2003), afirman que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos u objetos.

El proceso de la descripción no se dedica exclusivamente a la obtención y la acumulación de datos, sino que se relaciona con condiciones y conexiones

existentes, prácticas que tienen validez, opiniones de las personas, puntos de vista, actitudes que se mantienen y procesos en marcha.

El enfoque de la investigación será de tipo cualitativo, como indica JurgensonAlvarezGayou “la investigación Cualitativa busca la subjetividad, y explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales y grupales” (Alvarez-Gayou, 2003). El enfoque Cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para describir o afinar preguntas de investigación en el proceso de la interpretación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2006). Con base a lo anterior la investigación está encaminada a comprender la conducta humana, conocer cuáles son sus percepciones respecto al ambiente de trabajo que se vive en la cooperativa Kalinka.

Esta investigación se realizó en un periodo de tiempo que comprende diez meses del año 2018. La recolección de la información a través de la aplicación de un cuestionario se realizará en una sola oportunidad, de esta manera decimos que este proyecto es transversal.

En el proceso cualitativo, la muestra se determina por un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre la cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativa del universo o población que se estudia (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2003).

Además se siguieron los siguientes criterios para la selección de la muestra, como base para la selección:

Inclusión:

- Todo el personal de plantilla de la cooperativa Kalinka, que tenga más de un año de laborar en él y acepte participar en la investigación.

Exclusión:

- Personal que tenga menos de un año de laborar en la organización.
- Personal que se encuentre de vacaciones en el periodo de aplicación del instrumento.
- Personal que se encuentre fuera de la institución en el momento de la aplicación, en un área determinada, por permiso o ausencia.

A través de la observación directa del entorno presente en la cooperativa Kalinka, se recopilo información que permita comprender mejor el medio en que

se desenvuelven los trabajadores, permitiendo con ello el recoger información exacta. El instrumento usado fue el cuestionario, el cual ha sido previamente validado por su utilización en investigaciones de este tipo con anterioridad.

Generalidades de la cooperativa Kalinka.

Es el año 2008, fue restaurado en la calle Galiano 408, esquina San José el instituto de Belleza KALINKA, un pequeño lugar como empresa gubernamental, diseñado en calidad de ofrecerle a la población de la capital habanera, distintos servicios estéticos y de salud con el fin de mejorar el bienestar social, aunque es justo señalar su limitado capital y el empleo de pocos accesorios auto diseñados, que no fueron limitante para poner en práctica este proyecto. Su lema promocional fue: “mejorar la calidad de vida de nuestros asociados”, basándose en los valores del ejercicio físico, una dieta apropiada, tratamientos estéticos y de bellezas y un estilo de vida sano.

Presenta una plantilla de 39 trabajadores. Su estructura se compone por presidenta, 1 vicepresidenta, 1 secretaria, 1 almacenera, 2 manicuristas, 2 faciales, 2 masajistas, 12 peluqueros, 1 podólogo, 1 profesor de aeróbicos, 2 recepcionistas, 1 especialista del cabello, 4 custodios, 4 auxiliares de limpieza, 2 serenos.

Tipos de servicios por áreas:

Área de belleza

- ✓ Servicio de peluquería
- ✓ Tratamientos específicos para la caída del cabello
- ✓ Tratamiento de podología
- ✓ Servicio de tratamientos faciales
- ✓ Servicio de manicura, pedicura

Área de Cultura Física

- ✓ Actividades aeróbicas.
- ✓ Servicio de masajes estéticos corporales
- ✓ Clases prácticas de masajes y otras técnicas de las maso terapia.

Análisis de los resultados.

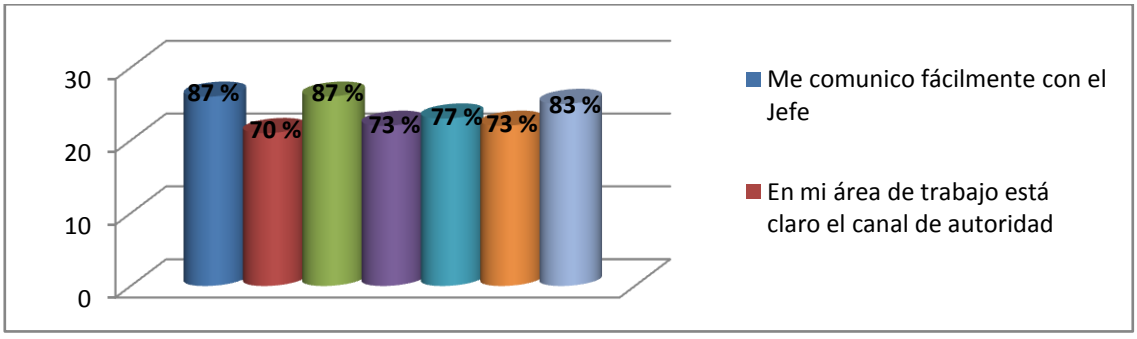
Para identificar cuáles son los indicadores que inciden en cada una de las variables propuestas para valorar el estado actual del clima organizacional en la cooperativa, se aplicó una encuesta (Ver anexo 1) validada por la dirección, para obtener datos de varias personas cuyas opiniones son de interés (de una población de 39 trabajadores que componen la cooperativa, se tomó una muestra de 30 trabajadores, representando el 77 %). Primeramente se realizó un piloto a un grupo pequeño para analizar el resultado, valorar el impacto y ver el nivel de aceptación y entendimiento de los encuestados.

Con el resultado de la aplicación de la encuesta, evaluando cada variable a través de sus indicadores, calculando la frecuencia por clases y la media ponderada, se calcula el porciento que representa la puntuación alcanzada contra la puntuación máxima a obtener para emitir el criterio de evaluación según la escala establecida, la cual es la siguiente:

- Menos del 60%: Muy Mal
- De 60 a 69%: Mal
- De 70 a 79%: Regular
- De 80 a 89%: Aceptable
- De 90 a 100%: Satisfactorio

Finalmente se realizó una triangulación con los resultados, los cuales arrojan los siguientes:

LIDERAZGO

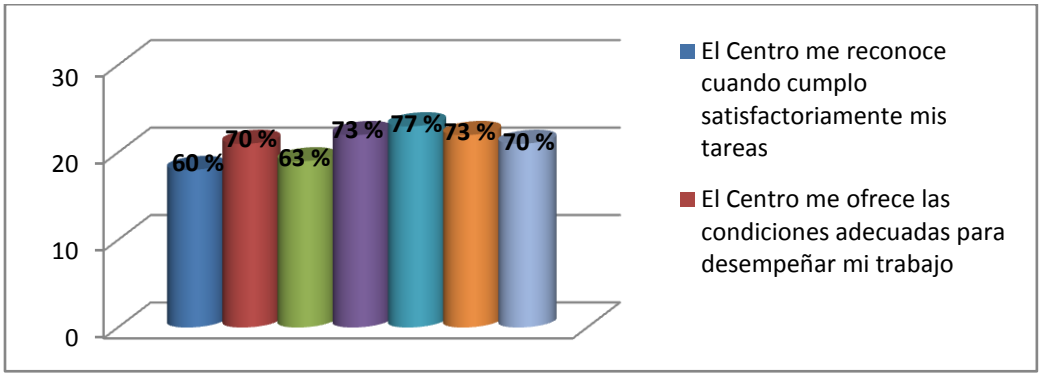


La variable No 1, dedicada a evaluar el liderazgo, en la encuesta es evaluada de Regular (79 %), donde inciden positivamente los indicadores mejor evaluados, pues los encuestados tienen claro el canal de autoridad y afirman que el Jefe los trata con respeto al igual que a sus compañeros. Sin embargo existen indicadores

catalogados de negativos respecto a los demás, evaluados de regular, pues solamente 21 trabajadores tienen claro el canal de autoridad.

A través de la observación se pudo apreciar que los trabajadores no tienen miedo de exponer sus criterios ante el jefe y que la mayoría son escuchados y reciben buen trato. Las entrevistas grupales arrojan resultados satisfactorios en las dos áreas donde consideran que sus jefes son capaces, aunque no es la generalidad, otros consideran que su jefe no escucha sus criterios, toma decisiones sin consultar con los demás y el trato no es adecuado.

MOTIVACIÓN

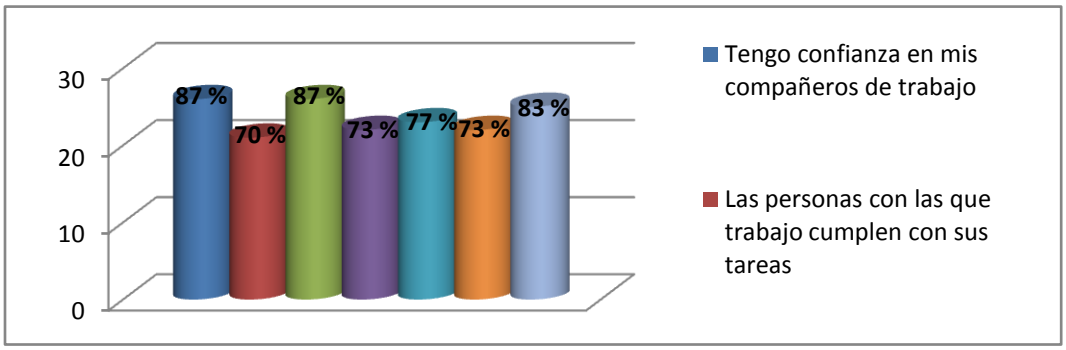


La variable No 2, dedicada a evaluar la motivación, en la encuesta es evaluada de Regular (70 %), sin embargo es una fortaleza que el indicador mejor evaluado sea que los trabajadores les gusta trabajar en la cooperativa y tienen planes son realizar el futuro profesional en este centro. Por otra parte, el indicador que evalúa las comodidades necesarias para trabajar fue evaluado con la segunda mejor calificación. Solo 21 trabajadores encuestados responden que el pago por su trabajo cubre las necesidades básicas requeridas.

Mediante la observación se puede constatar que las áreas tienen puestos de trabajo adecuados, la tecnología posee buenas prestaciones aunque algunas ya no están en buenas condiciones. Se pudo apreciar que hay fallas en la climatización y la iluminación aunque se está trabajando para la solución del problema.

Según las opiniones que se derivan de las entrevistas algunos consideran que se sienten incómodos al estar en su puesto de trabajo en cuanto al mobiliario, pues alegan que las sillas son incómodas. Consideran que el sistema de pago es adecuado, pero que todos satisfacen mejor sus necesidades a partir de las propinas que reciben por sus servicios.

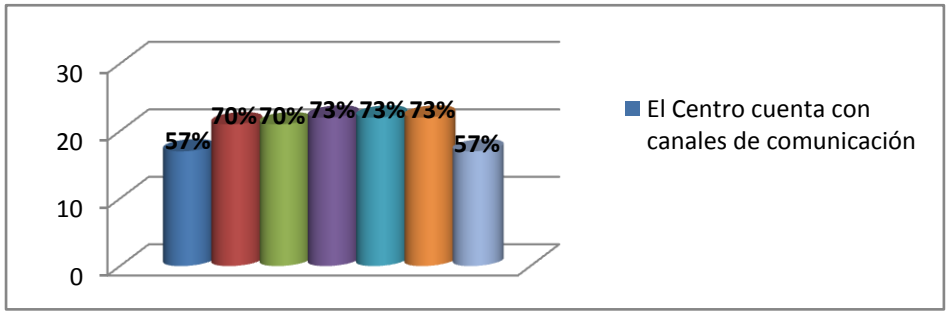
TRABAJO EN EQUIPO



La variable No 3, dedicada a evaluar el trabajo en equipo, a través de la encuesta alcanza una evaluación de Regular (79 %), y se comportó de manera idéntica a la variable de liderazgo. Es de destacar que los indicadores que mejor puntuación obtuvieron fueron tener confianza en sus compañeros de trabajo y el personal en mi área, trabaja bien cuando lo hacemos juntos.

A través de la observación de pudo constatar que se solucionan las dificultades cuando trabajan juntos y se llevan mejor entre ellos cuando se planifican adecuadamente. Según las entrevistas realizadas, algunos consideran que sus compañeros trabajan bien cuando se sienten comprometidos con el resto, otros alegan que tienen poco apoyo cuando se les presente algún problema, sin embargo algunos prefieren trabajar solos.

COMUNICACIÓN



La variable No 4, dedicada a evaluar la comunicación, obtiene una evaluación de Regular (70 %), arrojando que el 57% de los encuestados considera que la cooperativa no cuenta con canales de comunicación. Sin embargo los tres indicadores que recibieron las mejores puntuaciones, aluden a que de todas formas en la cooperativa se desarrollan procesos participativos y democráticos, la comunicación es clara y franca en todos los niveles del mando y consideran que hay una buena comunicación en la misma.

Se pudo observar que existe buena comunicación entre los trabajadores de las dos áreas. Sin embargo las entrevistan revelan que en ocasiones los trabajadores se enteran tarde de las informaciones o de procesos en el momento de su ocurrencia, pues se les informa con poco tiempo. Algunos consideran que la información que les llega a través de su jefe es tal y como al mismo le conviene, que la dinámica de trabajo es agitada. También argumentan que es absolutamente necesario que la comunicación fluya entre todos.

Como resultado final de la valoración del estado actual del clima organizacional en la cooperativa Kalinka, alcanza una evaluación de Regular, con una tendencia a Mal. Por tanto hay que tomar medidas y trazar un plan de acción encaminado a disminuir aquellos problemas detectados que responden a los indicadores evaluados en cada una de las variables analizadas.

Conclusiones

- Kalinka es una cooperativa que ha permanecido en el mercado de belleza y salud desde su fundación, gracias a la preferencia de sus clientes, sin embargo el clima organizacional ha sido descuidado por la presidencia, perdiendo de vista que el recurso humano es el motor de toda organización, asimismo, el servicio al cliente presenta ciertas deficiencias, que de no ser atendidas con oportunidad pueden llevar a la cooperativa a perder el posicionamiento que hasta ahora ha ganado.
- De acuerdo con el análisis de la información recopilada en esta investigación, el estado del clima organizacional en el momento de la investigación se evalúa de regular, con una tendencia a mal y existe una relación entre el clima organizacional y el servicio al cliente, sin embargo se desconoce la dirección de la misma, para lo cual se requiere de análisis más profundos. Es importante mencionar que existen factores ajenos a la cooperativa pero que influyen directamente en el servicio al cliente.
- El crecimiento de los servicios de masaje y aeróbicos, es decir de actividad física ha sobrepasado la capacidad de la plantilla, por tal motivo, se recomienda la contratación de más especialistas de esta área que apoye en la implementación de las acciones recomendadas.

- El principal aporte de esta investigación, recae en la confirmación de la existencia, de una relación entre el clima organizacional una característica meramente interna de una organización con una variable externa; como lo es el servicio al cliente. Por lo que, se sugiere que constantemente se evalúen estas variables.

Referencias Bibliográficas

Alvarez-GayouJurgenson Juan Luis (2003). Como hacer investigación cualitativa: Fundamentos y Metodología. Editorial Pairdós. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2006)

Brunet,L.(1999). El clima detrabajo en las organizaciones: definiciones, diagnóstico y consecuencias. México: Editorial Trillas.

Chaparro Espitia Leovany (2006). Motivación Laboral y Clima Organizacional en empresas de Telecomunicaciones. Innovar. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, Vol. 16, Núm. 28 P. 7-32.

Dessler, G. (1993). Organización y Administración: enfoque situacional. México: Ed. Prentice Hall.

Fundamentos de Clima Organizacional (2009). Recuperado el 29 de Octubrede 2009, de http: www.elprisma.com

Gibson James L., Ivancevich John M., Donnely James H. Jr., (2001) Las Organizaciones, Comportamiento, Estructura, Procesos. Editorial Mc Graw-Hill Interamericana

Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 3ªed. Chile: Mc Graw-Hill; 2003

HernándezSampieri, R. (2006).Metodología de la Investigación.CuartaEdición. México. Mc Graw Hill.

Litwin&Stringer. (2008).*Dimensiones delclima organizacional. Sociedad Latinoamericana para la calidad*. Recuperadode http://www.monografias.com/trabajos31/clima-organizacional-aula/clima-organizacional-aula.shtml

Martínez, B. (2007). *Análisisdel clima laboral:Una herramienta degestión imprescindible*. Recuperado dehttp://www.kpmg.com/circulares/Recursos/20%Humanos

MéndezÁlvarez, C. E. (2006).Clima Organizacional en Colombia. El IMCOC: un método de análisis para su intervención.Colombia, BogotáD.C.: Centro Editorial Rosarista.

Newstrom John W. (2011). Comportamiento Humano en el Trabajo. Editorial Mc Graw Hill.

Robbins, S. (1999).Comportamiento Organizacional. Recuperado dehttp://www.monografias.com/trabajos-pdf2/mejora-clima-organizacional-satisfaccion-laboral/mejora-clima-organizacional-satisfaccion-laboral.pdf

Schermerhorn.J; Hunt.J y Osborn.R.N. (2008). Comportamiento organizacional. México. LimusaWiley.

AFIDE 2019

Título: El clima organizacional en las organizaciones deportivas.

Autores: M. Sc. Luis del Toro Reyes, Profesor Auxiliar, ldtoro@inder.cu,

Dr. C. Tania Hernández Echevarría, Profesora Auxiliar, the@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

País: Cuba

RESUMEN

En este nuevo milenio, el clima organizacional es parte consustancial de la propia existencia de las organizaciones adquiriendo de acuerdo a sus directivos una mayor o menor importancia, en correspondencia con el papel que le hayan asignado a su bien más preciado: el recurso humano. Cada organización asume un desafío a la hora de lograr un reconocimiento y adecuada gestión de ese ambiente que existe en la organización, en aras de lograr una capitalización del mismo y lograr que este se asiente de manera estable y consolidada en la organización, lo que conduce a ventajas sostenibles y obtener los resultados deseados de una manera clara y contundente. Las Organizaciones deportivas son igualmente susceptible a desarrollar resistencias, inconformidades ante la influencia que genera cambios en la misma, por parte de las técnicas y tecnologías gerenciales usadas en el mundo empresarial, es por ello que los trabajadores, atletas, entrenadores y directivos en general.

Palabras claves: Organización, Clima Organizacional.

SUMMARY

In this new millennium, the organizational climate is a consubstantial part of the very existence of organizations acquiring according to their managers a greater or lesser importance, in correspondence with the role assigned to their most precious asset: human resources. Each organization assumes a challenge when it comes to achieving recognition and proper management of that environment that exists in the organization, in order to achieve a capitalization of it and ensure that it is established in a stable and consolidated in the organization, which leads to sustainable advantages and obtain the desired results in a clear and forceful way. Sports organizations are also susceptible to developing resistances, non-conformances to the influence that generates changes in it, on the part of management techniques and technologies used in the business world, that is why workers, athletes, coaches and managers in general.

Keywords: Organization, Organizational Climate.

Objetivo: Brindar los elementos iniciales que permitan el conocimiento y gradual introducción de estos conceptos en las Organizaciones Deportivas.

Métodos de investigación empleados: Análisis de contenido, análisis y síntesis, Observación participante, análisis de memoria histórica documental y triangulación.

INTRODUCCION

La mayoría de nosotros nacemos y morimos en una o varias organizaciones. Nos educan y trabajamos en ellas. Durante nuestra vida somos formados, controlados, recompensados e inclusive castigados en ellas. Podemos definir que la organización es una unidad social coordinada de forma consciente, conformado por personas, y que funciona con una base de relativa continuidad para llegar a sus metas trazadas. Pero para que exista una organización no basta con el conjunto de personas; ni siquiera es suficiente que todas ellas posean un propósito en común. Lo realmente decisivo es que dichas personas se organicen o coordinen sus actividades, ordenando la acción conjunta hacia el logro de unos resultados que, aunque sea por razones diversas, estimen todas ellas que les interesa conseguir.

En las organizaciones desarrollan su trabajo los que llamamos directivos o cuadros, que son los individuos que supervisan las actividades y logran determinadas metas por medio de las demás personas, a las que se les llama los recursos humanos de la organización. Los clásicos asociados a la administración de los mismos y los procesos asociados a la gestión de esto, entre ellos Eduardo Amorós en su libro Comportamiento Organizacional En Busca del Desarrollo de Ventajas Competitivas o Robbins en su obra el Comportamiento Organizacional 11na edición del 2008, le confieren una gran importancia al ambiente en el que se desarrolla la actividad de la organización calificado como su clima organizacional, el cual es determinante en la consecución de los objetivos que se haya planteado la misma, y que de realizarse un estudio previo de la misma, de manera oportuna y precisa, le eliminará muchos sinsabores a sus directivos y les permitirá reconocer, las inflexiones que ha de realizar en la corrección de la estrategia de desarrollo que se haya planteado.

En este nuevo milenio, el clima organizacional es parte consustancial de la propia existencia de las organizaciones adquiriendo de acuerdo a sus directivos una mayor o

menor importancia, en correspondencia con el papel que le hayan asignados a su bien más preciado: el recurso humano. Cada organización asume un desafío a la hora de lograr un reconocimiento y adecuada gestión de ese ambiente que existe en la organización, en aras de lograr una capitalización del mismo y lograr que este se asiente de manera estable y consolidada en la organización, lo que conduce a ventajas sostenibles y obtener los resultados deseados de una manera clara y contundente. Es medible en cualquier tipo de organización de forma independiente al nivel de jerarquía de esta. Logrando lo anterior se produce un efecto que les va a permitir poder coordinar sus iniciativas, propuestas y responsabilidades específicas en el contexto general de la organización en que se desempeñan. La importancia e influencia de este proceso en el logro de los resultados, pues existe la necesidad de crear entornos donde se favorezca y garantice el desempeño de la misma

DESARROLLO

El Clima Organizacional (CLO) existe en las organizaciones sin tener en cuenta la importancia que se le asigne. El reto que estas instituciones enfrentan es el de gestionarlo de forma adecuada para poder generarlo, capitalizarlo, transmitirlo y hacerlo disponible a otras personas; lo que permitirá ventajas sostenibles y obtener los resultados deseados. El CLO se aplica en todos los sectores donde la actividad humana se desarrolla en forma grupal, es por ello que en las Organizaciones deportivas no es menos susceptible a la influencia cambiante que genera. Sin dudas ha sido siempre un aspecto importante para su desarrollo. No es hasta la aparición de herramientas para su medición y las nuevas tecnologías, lo que han posibilitado reconocer su importancia como factor determinante del desarrollo ya que lo que no se haga a tiempo, de forma sustentable y con pensamiento prospéctivo, no permitirá lograr un éxito sostenible en el futuro.

El diagnóstico de nuestras organizaciones deportivas, es el paso primario para realizar el análisis comparativo en relación a los potenciales oponentes. Los atletas, entrenadores, licenciados y técnicos en general, deben conocer los elementos básicos en esta materia, a los efectos de poder coordinar sus iniciativas, propuestas y responsabilidades específicas en el contexto general de la organización en que se desempeñan o en la cual pretenden insertarse. En la presente trabajo, se asume como Organización Deportiva, cualquiera estructura organizativa desde el nivel de combinado

vinculado a la actividad física y el deporte o a los equipos deportivos de alto rendimiento, los que desde su objeto social están comprometidos a planificar , organizar, dirigir, instrumentar, controlar y compulsar un adecuado clima organizacional que esté en correspondencia con las estrategias organizacionales sobre la base del desarrollo de su Capital Humano y en particular el segmento referido a la formación, preparación y entrenamiento de los atletas y personal técnico a cargo, para con ello obtener los mejores resultados en las competencia en las que participan tanto en el ámbito nacional, mundial u olímpico.

Varias son las definiciones sobre los términos Clima, Organización y Clima Organizacional. Existen tres tipos de definiciones sobre el CLO: un primer grupo que se basa en las características meramente objetivas y estructurales de las empresas (Glick, 1985, 1995); una segunda vertiente que se interesa sólo por el aspecto psicológico del individuo (Jones y James, 1979; Halpin y Crofts, 1963); y finalmente una tercera – que es la que adoptamos – la cual se preocupa de la percepción que el trabajador tiene tanto de la estructura como de los procesos que ocurren en su ambiente de trabajo (Payne y Pugh, 1976; Naylor et al, 1980; Moos, 1979; Moos & Insel, 1974; Litwin y Stringer, 1968; Peiró, 1990, 1986; Mellado, 2004).

Clima Organizacional: Variable que es producto de la mezcla de interpretaciones o apreciaciones, que tienen las personas sobre su trabajo o roles, o en relación con los otros miembros de la organización[1].

Antecedentes y actualidad del Clima Organizacional. No es posible analizar el objeto de estudio en su objetividad, historicidad, multidimensionalidad y en su carácter sistémico, sin hacer referencia a los antecedentes del mismo y sus principales manifestaciones o rasgos distintivos en diferentes momentos, justificados desde el método dialéctico materialista como metodología general.

La palabra clima tiene una raíz griega que significa “pendiente o inclinación” sin embargo, este término se ha relacionado con aspectos meteorológicos que caracterizan el ambiente que prevalece en una localidad en un período de tiempo

[1] Elaborado por el autor sobre la base de lo expresado por los autores antes citados.

determinado. Este concepto se ha extendido al ámbito de las organizaciones, para referirse a las características del ambiente organizacional. Los seres humanos y las actividades organizadas han estado con nosotros durante miles de años, pero no necesitamos ir más allá de los siglos XVIII o XIX para encontrar las raíces del Clima Organizacional.

El hombre por naturaleza es un ser inminentemente social y el cual tiende a relacionarse con otras personas estableciendo grupos en la escuela, en su zona donde vive y por supuesto en su trabajo los grupos son espacios donde interactúan dos o más personas que trazan objetivos particulares. Se denominan grupos formales a aquellos que se forman dentro de un empleo que tienen trabajos específicos a realizar y grupos informales al grupo de amigos por ejemplo con que cada quien prefiere juntarse aquí en la escuela que solo nos liga el hecho de tener cosas afines.

En la formación de un grupo de trabajo se ven involucrados aspectos como el de la estrategia que tiene la organización para el logro de las metas deseadas; la forma que los jefes que llevaran el control de un grupo; como son informados acerca del acercamiento en el logro de los objetivos por el cual el grupo fue formado; los tipos de procedimientos, normas, reglas y políticas que la organización crea para que el ambiente laboral sea el más homogéneo, tiene también mucho que ver los recursos con los que la organización disponga para facilitar o cumplimentar el logro de resultados; pero no todo está en el grupo, sino también en la organización para que escoja a los mejores recursos humanos que cumplan con las necesidades que el reto de lograr objetivos implique y no podemos olvidar la cultura organizacional que la organización tiene.

Algunas dimensiones del clima organizacional.

Estructura del staff: El sentimiento y la percepción que tienen los integrantes de la organización sobre la distribución de la cadena de mando y la incidencia de la mismas en cuanto a restricciones en su situación o área de desempeño deportivo como reglas excesivas, reglamentos, procedimientos, etc. **Responsabilidad:** El sentimiento de compromiso y sentido de pertenencia que tiene cada uno de los integrantes hacia las diferentes actividades que le corresponde desarrollar como parte de su desempeño en la organización. **Riesgos:** Capacidad de arriesgar y de enfrentar desafíos en el área de

su desempeño y en las diversas situaciones que se le presentan en su accionar cotidiano. **Recompensas:** Percepción que tiene un individuo sobre la justeza de la recompensa que recibe por su desempeño bien hecho, es cuando los miembros de una organización sienten que en su entorno se sustituyen la crítica y los castigos por la recompensa. **Calor y apoyo:** Percepción que tiene un miembro sobre la existencia o no de empatía, la buena camaradería y la ayuda mutua por parte de todos los integrantes de su equipo de trabajo. **Conflicto*:*** Percepción que tiene un integrante sobre la forma en que la dirección atiende y soluciona las diferentes opiniones o conflictos que se generar como producto del accionar cotidiano de cada miembro de su equipo de trabajo. Es la colaboración de las diferencias en el aquí y en el ahora.

Limitaciones del Clima Organizacional. Se ha reconocido que una de las limitaciones del Clima Organizacional. Es que el mismo no será la respuesta total al conflicto que genera los diferentes procesos que se suceden en el ámbito deportivo de la alta competición, pero si puede reducir o ampliar en los miembros de un equipo deportivo la percepción que estos tienen sobres las situaciones y circunstancias que le rodean en su entorno. Es por ello que analizar el Clima Organizacional debemos integrarlo a toda una realidad y no estudiarlo como un tema separado de los demás procesos que conformas y rodean a la Organización. En consecuencia, resulta vital aclarar que un mejor Clima Organizacional, no mejorará nuestras deficiencias, ni mucho menos suplirá la falta de planes, la organización inepta, o los controles inadecuados. Es solo uno de los tantos aspectos a tener en cuenta para formar una organización donde sus miembros funcionen como equipo y obtener resultados satisfactorios de una forma eficiente y viable.

El Clima Organizacional favorable que se alcance si es sólido debe ayudar a lograr los propósitos de la misma, no a sustituirlos. La persona que ignora la necesidad de los demás como consumidores y elaboradores de los productos de su organización deportiva y subraya las necesidades de un solo miembro de dicho equipo, estará confundiendo la esencia del Clima Organizacional e incurrirá en la agravación de los problemas existentes. Ya que el Clima Organizacional favorable o satisfactorio cuando es sólido se reconoce como un sistema social en el que muchos tipos de necesidades humanas se atienden de distintas maneras en función de la percepción que tienen los integrantes de la misma sobre las circunstancia que le rodean en su entorno deportivo lo cual facilitará el aprovechamiento y la optimización de los resultados deportivos.

Una preocupación constante respecto al Clima Organizacional es que sus conocimientos y técnicas pueden utilizarse para manipular a los miembros de una organización tanto como para ayudarlo a desarrollar su potencial. La filosofía de este proceso tiene un enfoque de apoyo y está orientada a los recursos humanos de las entidades. Busca mejorar el ambiente humano en la organización. No obstante, los conocimientos y técnicas de esta teoría pueden utilizarse para obtener resultados positivos y negativos. Esta posibilidad existe en cualquier campo de conocimiento, por lo que no implica una especial limitación, no obstante debemos ser cautos y estar conscientes de lo que sabemos del ser humano no lo utilizaremos para manipularlo. Esto quiere decir que las autoridad de la organización deben estar a cargo de personas con alta integridad ética y moral. Uno de los principales problemas que ha tenido el CLO ha sido la tendencia de las organizaciones deportivas a querer tener resultados inmediatos cuantitativos. Algunas veces lleva a los directivos a enrolarse en la nueva moda, y a preocuparse por los síntomas mientras descuidan los problemas subyacentes, o a fragmentar sus esfuerzos dentro de la organización deportiva.

Los programas de desarrollo organizacional enfocado a un cambio sistemático y a la generación de planes estratégicos a largo plazo para la administración de recursos humanos en ella han ayudado a promover las expectativas realistas. Otro reto que afronta es analizar si las ideas que han sido generadas y aprobadas durante el tiempo de crecimiento organizacional y amplios recursos económicos caminarán con igual éxito en nuevas situaciones.

El Futuro del Clima Organizacional en las Organizaciones Deportivas. A lo largo del siglo XXI ha aumentado el interés en las cuatro metas de describir, predecir, explicar y controlar el entorno humano en el deporte de alta competición. Ese creciente interés por el Clima Organizacional en estas nace del deseo filosófico de crear un lugar de práctica o entrenamiento más humanístico y de la necesidad práctica de diseñar ambientes más eficientes y eficaces. En efecto los directivos de este siglo habrán de examinar sus actitudes, aptitudes y valores, desarrollar su creatividad y aplicar sus destrezas interpersonales con entusiasmo a la solución de los problemas de las Organizaciones Deportivas, El CLO ofrece un fundamento sólido a esas habilidades, el cual constituye una disciplina que ha ido creciendo con profundidad y amplitud, y seguirá madurando en el futuro. Las claves de su éxito en el presente y en el futuro giran en torno a los procesos relacionados con la convivencia humana en las

organizaciones deportivas y con el desarrollo de teorías que propicien comprender todas las circunstancias y fenómenos que convergen en dicha convivencia, así como lograr a través de la investigación, que la misma se convierta en una herramienta que permita redondear las prácticas gerenciales.

CONCLUSIONES

Los elementos teóricos y metodológicos sobre el Clima Organizacional en las organizaciones deportivas, evidencian aspectos coincidentes en el criterios de los especialistas, el cual radica en la existencia de algunas lagunas sobre la importancia e influencia de este proceso en el logro de los resultados de las mismas, pues existe la necesidad de crear entornos donde se favorezca y garantice el desempeño en las organizaciones deportivas.

Esta tendencia en la actualidad se pone de manifiesto en las potencias deportivas desarrolladas y Cuba no puede quedar atrás en estas herramientas gerenciales que pueden lograr muy buenos resultados.

BIBLIOGRAFÍA

Becerra, V. (2003). *"Relación entre los Componentes del Clima Laboral y la Capacidad Creativa del Personal Administrativo de la Universidad Privada César Vallejo de la Ciudad de Trujillo"*. Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología en la U.C.V Trujillo- Perú

Chiavenatto, Idalberto (2000) *"Administración de Recursos Humanos"* Colombia. Editorial McGraw HiII Interamericano. Quinta Edición

Christopher Murphy Competitive Intelligence Gathering, Analysing and Putting it to Work Gower e Book 2009

Davenport, Thomas. Capital Humano: Creando Ventajas Competitivas a través de las Personas. 1ª Edición. Gestión 2000. España. 2000

Ferreiros, Pablo y Alcázar, Manuel. Gobierno de Personas. 1ª Edición. Editorial Escuela de Dirección UDEP. Perú. 2001

Mellado Ruiz, C. (2002). Clima Organizacional y Liderazgo en la pequeña empresa: estudio exploratorio, análisis y comparación de dos casos en España y Chile. Ediciones Universidad Pontificia de Salamanca, España. Pág. 57-63.

Pérez López, J. Liderazgo. Biblioteca IESE de Gestión de Empresas. IESE Universidad de Navarra. España. 2001

Sánchez-Runde, C.J. Dirección Estratégica de Recursos Humanos. Biblioteca IESE de Gestión de Empresas. IESE Universidad de Navarra. España. 2001

Stephen Robbins, P. Comportamiento Organizacional. 10ª Edición. Prentice Hall. México. 2004.

AFIDE 2019

Título: Enfoque para el estudio de la toma de decisiones en la organización deportiva de alto rendimiento. (I)

Autores:

1.M. Sc. Reinerio Fonseca Castillo (Profesor auxiliar)

2.M. Sc. Fernando Hernández Valdés. (Profesor asistente)

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

En el presente artículo se plantean algunos de los elementos esenciales a tener en cuenta para el estudio de la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo,como vía esencial paraque los procesos de gestión y dirección a todos los niveles de la organizaciones de alto rendimiento logren garantizar la obtención de los resultados deportivos de la forma más eficiente y eficaz posible. En el mismo se realiza un desglose conceptual sobre los términos decisión, toma de decisiones y toma de decisiones en el deporte, además se aborda la importancia de una decisión en el alto rendimiento deportivo, las condiciones en las que se toman las decisiones en las organizaciones deportivas de alto rendimiento y las cualidades que deben tener los directivos para la toma de decisiones en la alta competición deportiva. Aspectos todos que les permitirán a todos los directivos, especialistas, metodólogos, entrenadores atletas y demás miembros que forman parte de las organizaciones de alto rendimiento deportivo profundizar y analizar la forma en la que se toman las decisiones y la influencia que tiene dicho proceso en la optimización y obtención de sus resultados en el deporte.

Palabras Claves: Modelo, decisión, toma de decisiones, organización deportiva.

SUMMARY

In this article some essential elements are established and taken into consideration to study and make decisions of high sport competition as an essential way so that the process of efforts and direction in all levels of high overcome gain and guarantee the sports results.

In itself a conceptional separation performs upon the conclusions of the decisions, undertake decisions in sports, besides approach the importance of a decisión of high sports competitions the conditions in which the decisions are taken in sports organizations and the qualities that the management should have to make decisions in high sports competitions. These aspects will allow all management, specialists, methologists, trainers, athletes and other members that have a share of the organizations of high sports competitions to explore and analize the way in which decisions take place and the prestige that this process has in the optimization and maintain results in sports.
Key words: Model, decision, taking of decisions, sport organization.

INTRODUCCIÓN

El ser humano se tiene que enfrentar diariamente a toma de decisiones ya sean para pequeños o grandes problemas que tengan que solucionar. La toma de decisiones se da de manera muy significativa dentro de la vida deportiva y por este factor se distinguen los directivos, grupos de metodólogos, entrenadores y deportistas sobresalientes en las esferas deportivas en las cuales participan.

Uno de los elementos más positivos de la toma de decisiones es su completa coherencia, interacción e interdependencia con cualesquiera de otras técnicas o procedimientos en el proceso de dirección, como la planeación estratégica, la gestión de calidad la reingeniería y otras, que tienen su principal sustento en el conocimiento y adecuada utilización del mismo, pues no es suficiente contar con un gran caudal de conocimiento, sino lograr implementar e introducir este de forma práctica y concreta el funcionamiento y desempeño exitoso de un equipo u organización deportiva. Ellas conforman un todo único y orgánico en la estrategia de las nuevas organizaciones en un medio ambiente cada vez más competitivo y exigente, de lo que no escapan las organizaciones deportivas en la alta competición.

Uno de los problemas que se presentan en la toma de decisiones por parte de los directivos, metodólogos y analistas a nivel macro del alto rendimiento deportivo, es el desconocimiento sobre los elementos que caracterizan y conforman el proceso de toma de decisiones.

Basado en lo anterior se pretende ofrecer los elementos esenciales caracterizan la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo, como vía esencial para que los procesos de gestión y dirección a todos los niveles de la organizaciones de alto rendimiento logren garantizar la obtención de sus resultados deportivos de la forma más eficiente y eficaz posible.

DESARROLLO

Desde el punto de vista del proceso de toma de decisiones debe cumplir con este concepto entendido como una herramienta que tiene que tener los decisores. Existe muchas definiciones por lo que es necesario visualizar algunas de ellas para entender y establecer en forma práctica el significado de este término.

Decisión, toma de decisiones y toma de decisiones en el deporte.

Dentro de la organización es donde se lleva a cabo en primer lugar, el término de "Toma de decisiones" del cual existen varias definiciones, así por ejemplo Harry Truman (2001) lo define como el "proceso durante el cual la persona debe escoger entre dos o más alternativas".

Varias son las definiciones de los términos Decisión, Toma de decisiones y Toma de decisiones en el deporte que responden al momento histórico al desarrollo de la cultura de las ciencias y la postura filosófica del autor.

A continuación se hace referencia a algunas de las mismas, las que se convierten en necesarios referentes y criterios compartidos sobre los que se fundamenta la obra.

Según Hastie, (2001). Son combinaciones de situaciones y conductas que pueden ser descritas en términos de tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.

Según Olivé, (2006) Es un proceso de análisis y selección con diversas alternativas disponibles que para ser efectiva debe ser el resultado de un proceso sistemático, con elementos definidos que se manejan en una secuencia de pasos precisos.

Se asume que los autores coinciden en que tiene que existir efectividad en el proceso de selección de alternativas para llegar a la decisión correcta.

Toma de decisiones: La toma de decisiones se define como la selección de un curso de acciones entre alternativas, es decir que existe un plan un compromiso de recursos de dirección o reputación.

Dr. C. Omar Paula González, (2009). Lograr mejor alternativa de un grupo de ellas, para cumplir sus objetivos.

DrC. Gilberto Herrera, (2009). Es la elección que se toma producto de un análisis relacionado con una situación determinada, realizadas por personas o un conjunto de ellas. Esta elección se trata de que este lo más cercano posible a la realidad objetiva del problema a resolver.

Díaz, (2007). Plantea que la toma de decisión es una función imprescindible en las organizaciones de un significado especial por no estar limitada a un solo nivel, sino por ser un proceso que se da en toda la institución, y además, por ser parte fundamental inherente a todas las demás actividades para lo que resulta imprescindible poseer una información lo más completa posible, es decir previamente analizada y evaluada.

Schein, (2005). Define la toma de decisiones como el proceso de identificación de un problema u oportunidad y selección de una alternativa de acción entre varias existentes, constituyendo una actividad diligente clave en todo tipo de organización.

Los autores coinciden que dentro de las alternativas se debe escoger la correcta para llevar a cabo una buena toma de decisiones.

Toma de decisiones en el deporte.

Dr.C. Mirtha Hechavarría Urdaneta, (2009). El conjunto de acciones que manifiesta el entrenador al percatarse de la existencia de un problema, resolverlo o aprovechar una oportunidad en la búsqueda de los mejores resultados deportivos de sus atletas o su equipo.

Toma de decisiones para una organización reguladora.

Hernández y Fonseca (2017). Proceso que le permite a los directivos, metodólogos y demás integrantes de una organización deportiva reguladora elegir y adoptar las alternativas más apropiadas para solucionar de forma efectiva y eficaz los problemas que pueden afectar o afectan su accionar.

Se asume que la Toma de decisiones en el deporte de manera general, es un proceso que le permite a los atletas, entrenadores, especialistas y demás integrantes de un equipo u organización deportivaelegir y adoptaralternativas solución ante la detección de unproblema que puede afectar o afecta su accionar competitivo en el deporte.

Como se aprecia, cada concepto declarado introduce un nuevo elemento enriquecedor que permite obtener mayor nivel de precisión expresado en el proceso de identificación,

clasificación, proyección, búsqueda eficiente del significado de la toma de decisiones en el deporte.

Importancia de una decisión en el alto rendimiento deportivo.

Para evaluar la importancia de una decisión en la alta competición deportiva se deben considerar cinco factores:

- **Tamaño o duración del compromiso**. Si la decisión implica el compromiso de muchos miembros de un equipo deportivo, o la movilización de cuantiosos recursos, entonces la decisión puede ser considerada importante. De igual forma puede ser considerada importante una decisión cuando esta influye en la variación de las formas o métodos de entrenamiento o de trabajo de los entrenadores, especialistas de apoyo a la práctica deportiva o atletas.
- **Flexibilidad de los planes de entrenamiento**. Algunos planes entrenamiento pueden revertirse fácilmente y otros no, siempre van a depender las características de la competición en la cual el atleta o equipo deportivo pretende insertarse. si la decisión va a cambiar radicalmente o no la forma y el modo de entrenamiento, entonces puede considerarse la decisión como importante.
- **Certeza de los objetivos que se pretende alcanzar en el deporte**. Si las competiciones en las que se ve enfrascada el atleta o equipo deportivo son competiciones nuevas sobre las que no existen experiencias previas, entonces las decisiones pueden ser consideradas también importantes.
- **Cuantificación de las variables del rendimiento deportivo**. Cuando los costos de una decisión referente al rendimiento del los atletas en el deporte no pueden definirse en forma precisa entonces esta adquiere un carácter importante.
- **Impacto humano**. Cuando la decisión involucra a muchos miembros de un equipo deportivola decisión puede ser considerada importante.

Condiciones en las que se toman las decisiones en el organizaciones deportivas de alto rendimiento.

Las condiciones en las que los directivos, especialistas, entrenadores y atletas toman decisiones en un equipo u organización deportiva en la alta competición son reflejo de las fuerzas del entorno (sucesos y hechos) que tales individuos no pueden controlar, pero las cuales pueden influir a futuro en los resultados de sus decisiones en la preparación o competición deportiva. Estas fuerzas pueden ir desde nuevas tecnologías

o la presencia de nuevos competidores en su deporte hasta nuevos reglamentos de competición. Además de intentar la identificación y medición de la magnitud de estas fuerzas, los directivos de alto rendimiento deben estimar su posible impacto.

Los directivos, metodólogos, especialistas y entrenadores involucrados en los pronósticos y la planeación pueden sentirse fuertemente presionados a identificar tales hechos y sus impactos, especialmente cuando no es probable que ocurran hasta años después. Con demasiada frecuencia, los directivos en el deporte de alta competición deben basar sus decisiones en la limitada información de que disponen; de ahí que el monto y precisión de la información y el nivel de las habilidades de conceptualización de dichos directivos sean cruciales para la toma de decisiones acertadas.

Las condiciones en las que se toman las decisiones en la alta competición deportiva pueden clasificarse en términos generales como certidumbre, riesgo e incertidumbre.

- **Certidumbre.**Es la condición en que los atletas, entrenadores, especialistas, metodólogos y directivosson plenamente informados sobre un problema, las soluciones alternativas son obvias, y son claros los posibles resultados de cada decisión. En condiciones de certidumbre, los miembros de los equipos u organizaciones deportivas de alta competición pueden al menos prever (si no es que controlar) los hechos dentro de un entrenamiento o competición deportiva y sus posibles resultados. Esta condición significa el debido conocimiento y clara definición tanto del problema como de las soluciones alternativas. Una vez que un individuo identifica soluciones alternativas y sus resultados esperados, la toma de la decisión es relativamente fácil. El responsable de tomar la decisión sencillamente elige la solución con el mejor resultado potencial. Por ejemplo, de un entrenador de un equipo deportivo debe elegir un lugar donde realizar una base de entrenamiento para sus atletas se espera que elija aquel lugar que reuna las condiciones ideales para cumplir los objetivos de la base de entrenamiento. Por supuesto que generalmente el proceso de toma de decisiones no es tan simple. Un problema puede tener muchas posibles soluciones, y calcular los resultados esperados de todas ellas puede ser extremadamente lento y costoso.
- **Riesgo**. El riesgo es la condición en la que los miembros de los equipos u organizaciones deportivas de alta competición pueden definir un problema,

especificar la probabilidad de ciertos hechos, identificar soluciones alternativas y enunciar la probabilidad de que cada solución dé los resultados deseados. El riesgo suele significar que el problema y las soluciones alternativas ocupan algún punto intermedio entre los extremos representados por la plena información y definición y el carácter inusual y ambiguo.

- **Incertidumbre.** La toma de decisiones en condiciones de incertidumbre es aquella en donde atletas, entrenadores, especialistas, metodólogos y directivos no dispone de la información necesaria para asignar probabilidades a los resultados de las soluciones alternativas. De hecho, quizá dichos miembros de los equipos deportivos estén imposibilitados incluso para definir el problema, y mucho más para identificar soluciones alternativas y posibles resultados. La incertidumbre suele indicar que el problema y las soluciones alternativas son tanto ambiguos como extremadamente inusuales.

Enfrentar la incertidumbre es una de las facetas más importantes de las labores de los directivos, metodólogos, especialistas y entrenadores. Las organizaciones o equipos deportivos de alta competición se enfrentan a la incertidumbre cuando se introducen en nuevos planes de entrenamientos, sistemas o situaciones técnico tácticas significativamente diferentes para los que se requiere el uso de tecnologías novedosas. También aumenta la incertidumbre cuando existe poca información sobre el accionar competitivo de los posibles adversarios en el deporte.. “La imposibilidad de una predicción total se ilustra claramente con el principio de que si dispusiéramos hoy del periódico de mañana, gran parte de los hechos ahí reportados no ocurrirían”. Sin embargo, en ocasiones los individuos deben tomar decisiones en condiciones de incertidumbre. Quizá basen estas decisiones en una combinación de investigaciones, experiencias y pensamientos con la esperanza de que conduzcan a los resultados deseados.

Cualidades de los directivos para la toma de decisiones en la alta competición deportiva.

Los que se ocupan de la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo tienen que desarrollar algunas habilidades que se exponen a continuación.

-El sentido de orientación de acuerdo a determinadas condiciones previas:

El directivo, metodólogo o especialista en cargado de atender el alto rendimiento

deportivo debe ser capaz de asociar con facilidad al hecho que analiza y discute, algunos otros, de similar planteamiento, que ya han sido solucionados por él o para los cuales existe una respuesta validada. Se debe tener muy presentesu experiencia como directivo, a la hora de analizar el problema y plantear su posible alternativa de solución.

-La capacidad de análisis y síntesis: Las capacidad de análisis se comprenderá como la posibilidad de los directivos, metodólogos, especialistas y entrenadores de separar en sub-problemas aquellos que se les presentan. Por el contrario la capacidad de síntesis se entenderá como la posibilidad de generalizar en un solo problema algunos que se presenten de forma aislada. Para obtener éxito es necesario que el directivo, metodólogo o especialista, posea un sistema de conceptos bien estructurado sobre la actividad deportiva que dirige, lo que le posibilitará pasar de conceptos subordinados a otros superiores y viceversa.

-La flexibilidad como posibilidad de reflexionar y comparar entre diferentes variantes: La flexibilidad se concibe como la capacidad para reaccionar dando soluciones acertadas a problemas que se presentan de repente, se manifiesta cuando el directivo, metodólogo o especialista en el alto rendimiento deportivo, es capaz de reformular en breve tiempo sus estructuras mentales y encontrar una respuesta acertada a problemas nuevos. Para lograr la reflexión y la comparación de diferentes variantes es necesario que valore situaciones comunes modeladas de la vida de la dirección en la alta competición deportiva, las que pueden ser resueltas por diferentes vías.

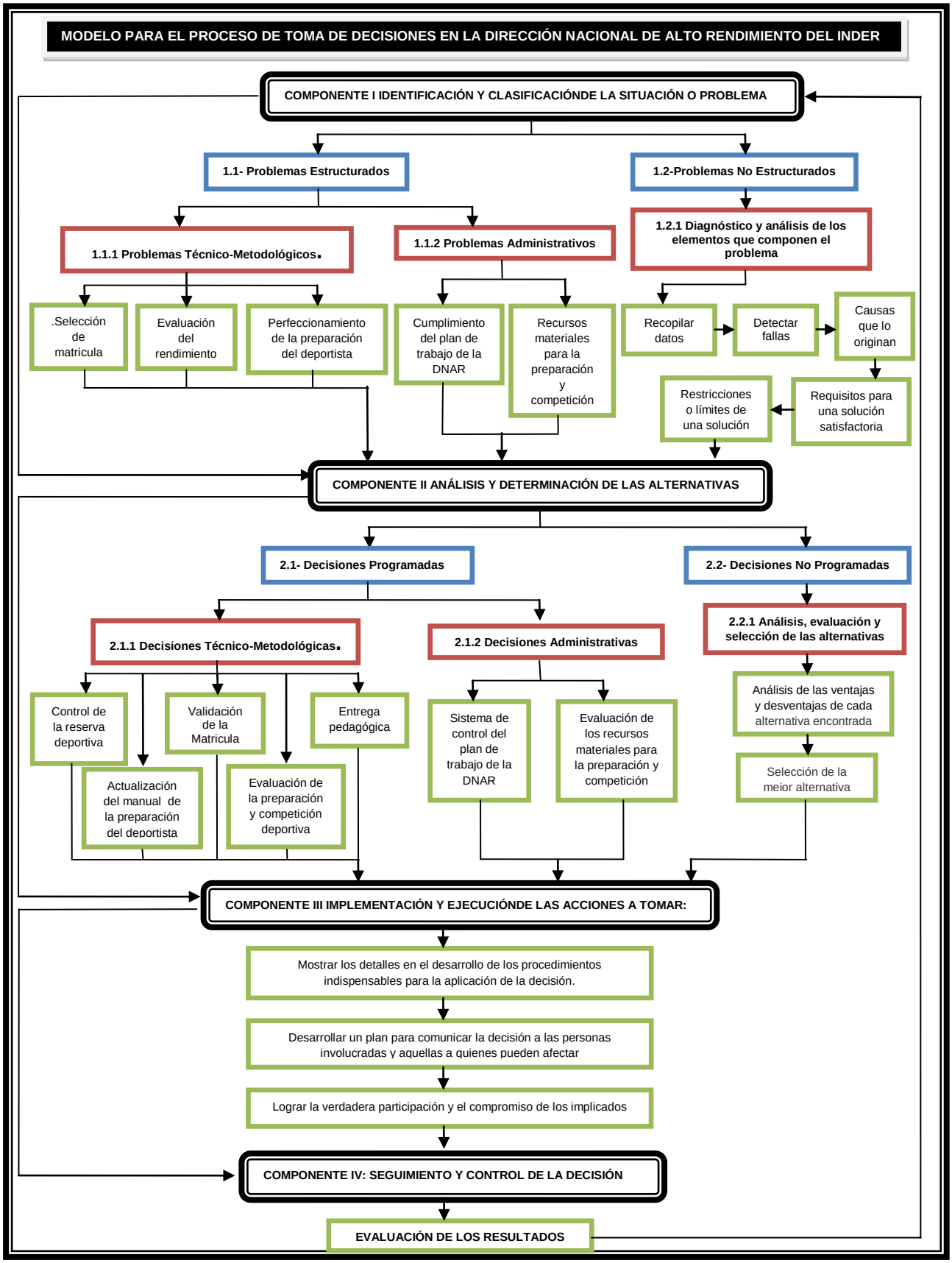
-El sentido de indagación: Es la particularidad de la personalidad del directivo, metodólogo o especialista en el alto rendimiento deportivo que se pone de manifiesto en una inconformidad constante con las soluciones y vías que se proponen para acometer las diferentes tareas. Es el cuestionamiento constante en busca de la racionalidad, dejando de lado lo usual, lo rutinario, lo esquemático.

-La racionalidad: Es la orientación de la persona hacia lo lógico, hacia lo más efectivo de acuerdo a determinadas condiciones. Se comprende también como la mesura y el empleo óptimo de los recursos humanos y materiales de que se disponen para el desarrollo de una tarea.En el alto rendimiento deportivo cuando se analiza la toma de decisiones no sólo se debe prestar atención al resultado final, sino también a todos los factores que de alguna forma u otra tienen que ver con él.

En la Dirección de Alto Rendimiento del Inder se realizó una investigación en los años 2013 al 2019 con el objetivo de diseñar y poner en práctica un Modelo de toma de

decisiones que estructurara y optimizara los procesos con el menor margen al error posible y que incidiera en un mejor clima organizacional.

Ejemplo de esquema de un Modelo para el proceso de toma de decisiones en la Dirección Nacional de Alto Rendimiento del Inder.


MODELO PARA EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES EN LA DIRECCIÓN NACIONAL DE ALTO RENDIMIENTO DEL INDER
COMPONENTE I IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓNDE LA SITUACIÓN O PROBLEMA
1.1- Problemas Estructurados
1.2-Problemas No Estructurados
1.1.1 Problemas Técnico-Metodológicos.
1.1.2 Problemas Administrativos
1.2.1 Diagnóstico y análisis de los elementos que componen el problema
.Selección de matricula
Evaluación del rendimiento
Perfeccionamiento de la preparación del deportista
Cumplimiento del plan de trabajo de la DNAR
Recursos materiales para la preparación y competición
Recopilar datos
Detectar fallas
Causas que lo originan
Restricciones o límites de una solución
Requisitos para una solución satisfactoria
COMPONENTE II ANÁLISIS Y DETERMINACIÓN DE LAS ALTERNATIVAS
2.1- Decisiones Programadas
2.2- Decisiones No Programadas
2.1.1 Decisiones Técnico-Metodológicas.
2.1.2 Decisiones Administrativas
2.2.1 Análisis, evaluación y selección de las alternativas
Control de la reserva deportiva
Validación de la Matricula
Entrega pedagógica
Actualización del manual de la preparación del deportista
Evaluación de la preparación y competición deportiva
Sistema de control del plan de trabajo de la DNAR
Evaluación de los recursos materiales para la preparación y competición
Análisis de las ventajas y desventajas de cada alternativa encontrada
Selección de la meior alternativa
COMPONENTE III IMPLEMENTACIÓN Y EJECUCIÓNDE LAS ACCIONES A TOMAR:
Mostrar los detalles en el desarrollo de los procedimientos indispensables para la aplicación de la decisión.
Desarrollar un plan para comunicar la decisión a las personas involucradas y aquellas a quienes pueden afectar
Lograr la verdadera participación y el compromiso de los implicados
COMPONENTE IV: SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LA DECISIÓN
EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

El esquema básicamente consta de cuatro componentes que identifican el problema, lo analizan, determinan las alternativas, lo implementa y evalúan sus resultados.

Para diseñar este modelo de toma de decisiones en la dirección Nacional de Alto Rendimiento del Inder, su autor MSc. Reinerio Fonseca Castillo trabajó por espacio de cinco años en el Departamento Técnico Metodológico de Alto Rendimiento de Cuba su y pudo en la práctica conocer los procesos que se desarrollan para decidir.

En el Capítulo (II) se publicará cómo funciona dicho Modelo.

CONCLUSIONES

1.El proceso de toma de decisiones en el deporte permite a los atletas, entrenadores, especialistas y demás integrantes de un equipo u organización deportiva elegir y adoptar alternativas solución ante la detección de un problema que puede afectar o afecta su accionar competitivo en el deporte.

2.La importancia de una decisión en el alto rendimiento deportivo, las condiciones en las que se toman las decisiones en las organizaciones deportivas de alto rendimiento y las cualidades que deben tener los directivos para la toma de decisiones en la alta competición deportiva constituyen elementos esenciales caracterizan la toma de decisiones en el alto rendimiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

-Bueno, Eduardo (1993) Dirección Estratégica de la Empresa. Metodología, Técnicas y Casos. Madrid. Ediciones Pirámides, S.A. pp32

- Capote M.R. (1998). La toma de decisión en el proceso de la dirección. IDS. La Habana.

-Drucker, P. (2003). Managing for results. New York: Harper Collins. (1993). The practice of management. New York: Harper Collins.

-Herrera, Gilberto et al. 2012Dirección de equipos (en línea). (Consulta: noviembre, 2012). Disponible en: http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/mgiosto.htm.

- Huber, G. (1980). Managerial decision making.Illinois: Scott, Foresman.

-Jay, Roberth (2011) Como crear un equipo directivo. Barcelona: Ediciones Folio SA.

- Martínez Martínez, Carlos Cristóbal y Katy Caridad Herrera Lemus. 2012. Un enfoque para la toma de decisiones. Folletos Gerenciales. La Habana. Vol.10. No.12.p.9-12.

- Stonner, J. Freeman,R. Gilbert, D.(2004). Administración. México. Editorila Prentice Hall S.A.

AFIDE 2019

Título: Estrategia para la gestión de la superación para fortalecer la motivación profesional en profesores de Educación Física.

Autores: Dra. C. Martha Bárbara Iznaola Cuscó

Dr. C. Bergelino Zaldívar Pérez

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

La motivación profesional del profesor de Educación Física resulta una necesidad y al mismo tiempo un complejo problema a resolver en la actualidad. La sistematización teórica y la caracterización del estado inicial, posibilitaron precisar insuficiencias y aciertos en la motivación de los profesores. Se propone una estrategia y se argumenta la presencia de etapas, y acciones fundamentadas a partir del vínculo de lo afectivo y lo cognitivo como elemento para solucionar el problema científico. La propuesta se aplicó de forma prexperimental en el municipio Plaza de la Revolución, utilizando los espacios de superación y el trabajo metodológico.

Palabras claves:Motivación profesional, profesor de Educación Física.

ABSTRAC

The professional motivation of the professor of Physical Education proves to be a need and at the same time a complex problem to resolve as of the present moment. The theoretic systematization and the characterization of the initial status, they made it possible to specify insufficiencies and hits in the professors' motivation. You set yourself a strategy and the presence of stages is argumented, and actions based as from the link of the affective and what's cognitive like element to solve the scientific problem. The proposal prexperimental at the municipality applied over itself of form the Revolution's Plaza, utilizing the spaces of overcoming and work metodológico.

Palabras claves: Motivación profesional, profesor de Educación Física.

INTRODUCCIÓN

La educación constituye uno de los derechos más valiosos que tiene el hombre, los cambios que se suceden en el sistema educativo, generan necesidades y prioridades al profesional que imparte docencia, en este caso al profesor de Educación Física.

El profesor como uno de los protagonistas del proceso pedagógico,requiere de altos niveles de compromiso y responsabilidad para obtener un buen desempeño, y para lograrlo entre otros factores necesita tener una alta motivación.

La labor docente necesita de condiciones psicológicas y pedagógicas, para las cuales el profesor de Educación Física debe, estar preparado y poseer una disposición que le posibiliten actuar al máximo con sus potencialidades, conscientes de que no solo se trata de gustarle solo la actividad física sino pensar, crear y comprometerse con la formación de las nuevas generaciones y con ello, dar un buen tratamiento del contenido adquirido en su formación inicial; además de asumir el reto profesional con la responsabilidad necesaria como todo especialista que emprenda la difícil tarea de educar teniendo en cuenta que esta es compleja y muy exigente.

En la Cultura Físicase han encontrado investigaciones de autores que han trabajado la motivación profesional, diagnosticándola y manifestando deficiencias en el proceso de formación; existiendo contradicciones en la satisfacción y en las expectativas, por lo que se evidencia que la motivación profesional del profesor de Educación Física constituye un demostrado factor condicionante para lograr una alta calidad en el cumplimiento de su función educacional, sin embargo, se observa un bajo desarrollo de dicha motivación en los docentes de Educación Física que se desempeñan en la educación primaria del municipio Plaza de la Revolución.

Lo expresado anteriormente permite declarar el siguiente problema científico:

¿Cómo fortalecer la motivación profesional del profesor de Educación Física que se desempeña en la educación primaria del municipio Plaza de la Revolución?

Como objetivo presentar los elementos básicos de una estrategia de superación para fortalecer la motivación profesional del profesor de Educación Física que se desempeña en la educación primaria del municipio Plaza de la Revolución.

Materiales y métodos

La población seleccionada es de 22 profesores de Educación Física de Plaza de la Revolución.

Entre los métodos de investigación científica utilizados en el estudio se encuentran: Teóricos (Analítico – sintético, inductivo – deductivo, enfoque sistémico estructural,modelación, hipotético - deductivo) y empíricos (Estudio documental, entrevista, observación, criterios de expertos,encuesta, técnica DIP-EF para el diagnóstico de la motivación profesional en profesores de Educación Física y estadísticos – matemáticos

DESARROLLO

Los móviles de la conducta del hombre constituyen uno de los problemas más complejos a estudiar, de ello el interés de las ciencias psicológicas y pedagógicas por explicar estos, siendo uno de los retos de la sociedad para poder entender la actuación del hombre como factor subjetivo.

En Cuba, numerosos investigadores han incursionado en el tema de la motivación profesional, González (1983, 1989), Valdés (1984), Ibarra (1988), González (1989, 1993, 1994, 1998, 1999, 2004, 2007), Domínguez (2005), González (2001, 2008, 2012), siguiendo la línea del enfoque personológico de González, esto significa, entender el papel activo del sujeto en el proceso de elección, formación y actuación profesional y se expresa en una concepción de la motivación profesional como formación psicológica reguladora de la actuación del sujeto, en la cual se integran en una unidad dialéctica sus aspectos de contenido y funcionamiento, que posibilitan en su desarrollo alcanzar el nivel superior de autorregulación del sujeto en su actuación profesional: la autodeterminación. Es así como la motivación profesional esclarece los aspectos afectivo-emocionales, cognitivos y la capacidad reflexiva que despliega el individuo en torno a la profesión elegida.

Existen mecanismos que representan formas de integración funcional de la diversidad y complejidad las formaciones motivacionales de la personalidad que participan en la regulación y autorregulación del comportamiento, tomando en cuenta la unidad de sus aspectos de dinámica y de contenido.

González, (1989) (1993) (1994) (1999) (2004) (2007), plantean que la motivación que orienta el ejercicio de una profesión es un factor determinante en la calidad de sudesempeño. Es por ello que resulta necesario conocer el tipo de motivación que orienta la actuación del profesor en formación que imparte la Educación Física.

En sus investigaciones la autora estudia la motivación profesional desde un enfoque personológico en virtud del cual se concibe la motivación como una unidad compleja reguladora de la actuación que se expresa a través de formaciones motivacionales que integran en su base motivos diferentes por su contenido (intrínsecos y extrínsecos) en diferentes niveles de desarrollo funcional.

Cada profesión posee peculiaridades que están dadas por el contenido de trabajoque abarca. Es la actividad que realiza el profesional la que le transmite un resultado único que lo distingue del resto, sin embargo, hay profesiones que exigen a la persona que a ella se dedica, características muy especiales, ese es el caso del profesor de Educación Física, que debe desarrollar en la actividad que desempeña conocimientos, habilidades, capacidades pedagógicas para lograr los resultados que de él se demandan.

Según Hechavarría (2008), el profesor de Educación Física debe adquirir habilidades pedagógicas profesionales, para poder resolver las actividades pedagógicas, para ello debe tener una alta motivación y conocimiento para lograr un buen desempeño y prepararse para poder cumplir con eficiencia cada momento.

En Cuba, la superación se utiliza para la etapa de formación posgraduada de los docentes. Se define la superación profesional del licenciado en Cultura Física como: ¨Un proceso pedagógico, dinámico, que actualiza, capacita sistemáticamente al profesional de la Cultura Física en habilidades, conocimientos y aspectos afectivos hacia su profesión, que dotan de una mejor actitud y con ello una conducta para enfrentar su quehacer profesional¨.

Estrategia de superación para la motivación profesional

La estrategia se desarrolló a partir de diferentes etapas:

I-Etapa diagnóstico del estado actual de la motivación profesional. En esta etapa el propósito es la determinación del estado actual de la motivación profesional, de determinar las necesidades de superación, así como realizar la aplicación de

métodos e instrumentos de investigación; de determinar y socializar los resultados iniciales.

II-Etapa de proyección de las acciones y tareas. Se planifican las acciones y tareas para cada una de las etapas de la estrategia, estas se organizan y proyectan a partir de considerar los resultados del diagnóstico y las evidencias del estado de necesidad de cada profesor de Educación Física, saber cuándo serán implementadas según las prioridades en el municipio, así como de los recursos que se disponen, lugar donde se trabajará, la planificación de cada una de los cursos, talleres, actividades que se van a realizar, se distribuyen las responsabilidades de cada una de las acciones y tareas.

III-Etapa de ejecución de las acciones de la estrategia. Esta etapa tiene el propósito de llevar a vías de hecho lo planificado y cumplir el objetivo propuesto en la estrategia con la intención de promover los cambios en los profesores de Educación Física y ver las transformaciones que se deben ir sucediendo.

IV-Etapa de evaluación de resultados progresivos hacia el objetivo de la estrategia. En esta etapa es fundamental para ir transformando las acciones e ir avanzando hacia resultados superiores, lo cual implica que en la medida que se avanza en la aplicación de la estrategia, se debe ir valorando parcialmente los resultados, para perfeccionar acciones en función de establecer un mecanismo de retroalimentación permanente. Es la etapa que cierra pero está presente desde la primera etapa.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la etapa diagnóstica se trabajó con los metodólogos de Educación Física, se indicó como aplicar las acciones previstas, se definieron los instrumentos para caracterizar la motivación profesional de los profesores, así como los orientados a identificar las necesidades de superación de estos y se obtuvieron, por el trabajo conjunto con los metodólogos, las deficiencias presentes en las clases visitadas; también se registró la participación de los profesores en cada una de las actividades municipales y se valoró la actitud ante la labor que desarrollan.

En la etapa de proyección, se diseñó la estrategia se seleccionaron los temas a impartir tanto en los cursos de superación, como preparar los talleres que se interrelacionaban con los cursos, en los espacios de la preparación metodológica,

teniendo en cuenta las condiciones en el municipio y poder elevar tanto la preparación teórico, metodológico como lo motivacional en los profesores. La forma de organización son los talleres y los cursos de superación posgraduada. Se seleccionaron los profesores para impartir los cursos y los que asumirían cada taller, además de acordar la evaluación de los talleres; los cursos se evaluaron como indica la resolución de posgrado.

En la etapa de implementación se aplicaron las acciones, según estaban previstos. Se impartieron los cursos de superación, y los talleres en el espacio de la preparación metodológica. Esta es desarrollada en el municipio Plaza de la Revolución en el CD José Martí, se realizó con una frecuencia semanal, planificando la semana que pertenecía a la superación y la semana de la preparación metodológica municipal. La metodóloga controlaba la asistencia y se planificó la evaluación en cada curso como está previsto en la superación de posgrado. Todos los encuentros se realizaron teniendo en cuenta el carácter flexible, participativo, personalizado, contextualizado y desarrollando diferentes formas organizativas para el proceso, como talleres, clases prácticas según lo previsto en cada actividad. La evaluación fue sistemática y oral en los debates, talleres, clases prácticas. Se realizan talleres para profundizar en los aspectos teóricos y metodológicos que se observaban teniendo en cuenta las características de la estrategia personalizando a cada uno de los sujetos, implicados a partir de los componentes cognitivos y afectivos, sus intereses y motivos hacia la actividad. Se utilizaron, dentro del taller, las vivencias de cada profesor para trabajar los aspectos tratados en ellos, la reflexión grupal de los aspectos motivacionales que incidían en el desempeño profesional y como poder resolverlos sin afectar la labor como profesores; se utilizó el trabajo en grupo, para poder identificar las funciones y cualidades que debe poseer cada profesor y establecer a partir de la comunicación el intercambio para ir de buscando la comprensión y la responsabilidad con la labor que desempeñan. A medida que se fue desarrollando la estrategia, se logró el trabajo cooperado, se incrementaron las relaciones de empatía entre los profesores, se obtuvo una mejor relación entre profesores y metodólogos, se mejoraron las apreciaciones sobre las indicaciones de trabajo, fundamentalmente para la educación primaria; aumentó el

conocimiento de los profesores hacia la labor que desempeñan, se fortaleció la motivación intrínseca de los profesores.

La evaluación de la estrategia se realizó primero a partir de la guía de observación a las clases de estos profesores, constatándose una transformación en la motivación hacia el ejercicio profesional que realizan, además de observar un cambio en la aptitud de los profesores en cuanto al contenido de trabajo que deben realizar, se mostró un cambio en la participación de las actividades académicas, se logró la participación en el fórum de ciencia y técnica del municipio, en el premio anual de Educación Física, así como querer incluirse en otras vías de superación posgraduada.

La evaluación de la estrategia se realiza con la aplicación de la técnica DIP-EF y sus indicadores

Indicador de contenido que permite discriminar la motivación intrínseca y extrínseca.

Indicador de funcionamiento, regula la actuación del profesor, y entre ellos:

- Con qué intensidad y dedicación (perseverancia),
- Con qué temporalidad (mediata o inmediata,
- Qué posición asume el profesor en el ejercicio de su docencia (activa o pasiva).
- Cómo reflexiona (elaboración personal
- Cómo se siente en la profesión (satisfacción - insatisfacción)

De los 22 casos estudiados, 21 (95,5 %), después de aplicada la estrategia, en el indicador orientación motivacional, los profesores manifiestan que les gusta el deporte e impartir clases de Educación Física, además de seguir aprendiendo más sobre esta asignatura y profesión.

Se destaca la potencialidad de que les gusta el deporte y realizar actividades físicas, hay un interés en conocer los aspectos esenciales de la asignatura de Educación Física y cómo poder resolver los problemas que se les presentan en las escuelas, sin embargo, aún quedan por resolver aspectos, que no se localizan en el contexto de la investigación; se aprecia un cambio significativo en la actitud, entusiasmo y

participación de los profesores en actividades relacionadas con su labor como profesores de Educación Física.

Las expectativas por su naturaleza pueden ser positivas, contradictorias o negativas, se evidencia en la muestra que aún persiste las expectativas contradictorias en 12 profesores (54,5 %), y 10 (45,4 %) con expectativaspositivas. Esto aún ratifica la existencia de contradicciones en los propósitos profesionales, expresadas en el conflicto entre el desempeño como profesores de Educación Física y de otras esferas de la Cultura Física.

Se evidencia el cambio, en la temporalidad de sus proyectos profesionales, al decidir mantenerse impartiendo clases de Educación Física, seguir superándose y lograr cumplir sus objetivos. El interés profesional de estos profesores que están ejerciendo su profesión, después de terminada su etapa de estudio, se ha visto continuada con estudios posgraduados que han potenciado los niveles de motivación.

En cuantoal contenido de las expectativas, esenciales o superficiales, se observan 20 profesores (90,9 %) con expectativas esenciales. Esto implica la tendencia a una orientación esencial hacia la profesión en los profesores expresada en proyectos profesionales, relacionados con la profesión, como ser profesor de Educación Física siempre y los planes futuros referidos a realizar estudios como maestría y doctorado.

Con respecto a la temporalidad de las expectativas motivacionales, mediatas o inmediatas, se observa un predominio en 14 profesores (63,6 %) con perspectiva mediata, por lo que la motivación profesional se ve favorecida al plantearse la mayoría de los sujetos, planes y proyectos profesionales a largo plazo y ocho profesores (36,3 %), plantea proyectos a corto plazo.

La posición activa tiende a expresarse en un nivel alto, con 18 profesores (81,8 %), esto demuestra que al aplicar la estrategia han logrado comprender el nivel de iniciativas que tienen en sus clases, la independencia que deben tener en el ejercicio de su docencia así como la creatividad que es propia de la actuación en la profesión.

En el indicador del nivel de reflexión se expresa en 17 profesores (81,8%), en un nivel alto, ello indica que son capaces de fundamentar las actividades que realizan en sus clases, el porqué, del proceder metodológico que utilizan, de mantener

unaactitud positiva ante cualquier criterio que se exprese sobre la asignatura y su actuación como profesionales.

Los esfuerzos volitivos o persistencia en la actuación tienden a ubicarse en el nivel alto en 15 profesores (68,2 %), es necesario atender el desarrollo de este indicador en el proceso de formación profesional continua. Los profesores, conocen cuáles son los objetivos con respecto a su labor como profesionales, manifiestan que pueden vencer los obstáculos que se les interpongan para mejorar sus clases y lograr poder superarse para cumplir con las metas que se han trazado, además reconocen su labor como educadores

En cuanto al indicador de satisfacción, se comprobó que 13 profesores se sienten satisfechos por la actividad que realizan, tres se encuentran más satisfechos que insatisfechos y seis aún manifiestan una satisfacción contradictoria o no definida, no por aspectos relacionados con las actividades que deben realizar, ni de su superación y atención en cuanto los metodólogos, pero si por el trabajo que aún no se les reconoce en sus escuelas y condiciones de trabajo.

Al aplicar la fórmula de IADOV para evaluar el índice de satisfacción grupal, se obtiene un: 0,65, lo que significa que como grupo, la satisfacción tiende hacia la máxima satisfacción.

Cualitativamente, estos resultados se valoran como buenos y se observa que los aspectos que les gusta de la profesión a los profesores son: enseñar y educar a los niños, impartir clases, participar en competencias, la preferencia de los alumnos por la asignatura, poder superarse tanto en cursos de posgrado como en otras vías de superación como maestrías, la atención que han brindado los metodólogos, el cambio en las preparaciones metodológicas con relación a la orientación, la actualización de los contenidos que se han impartido, además de crear conjuntamente con los alumnos los medios para las clases. Los aspectos que aún desagradan a los profesores de Educación Física son: las pocas condiciones que tiene para trabajar, la falta de implementos deportivos, en las escuelas no los reconocen como profesores.

Se debe destacar que los resultados obtenidos en los indicadores analizados, arrojaron diferencias significativas favorables después de aplicada la estrategia, por

tanto, se acepta la hipótesis de trabajo que plantea que las acciones y tareas previstas en la estrategia de superación, utilizando la integración de los cursos de superación, la autosuperación y los talleres metodológicos, permite fortalecer la motivación profesional de los profesores de Educación Física que se desempeñan en la educación primaria en el municipio Plaza de la Revolución, en La Habana.

CONCLUSIONES

La estrategia diseñada, se expresa a nivel más particular en el conjunto de operaciones que componen las acciones para su proceder y vincular los cursos de superación, la autosuperación y con el trabajo metodológico, de esta forma se estimula el mejoramiento de los niveles de motivación profesional de los profesores de Educación Física a partir de la atención especializada.

La implementación en la práctica de la estrategia pone de manifiesto la consistencia teórica y efectividad de la propuesta. Esto se corroboró con la aplicación de la técnica DIP-EF, como acción complementaria dentro de la valoración empírica.

RECOMENDACIONES

Desarrollar investigaciones relacionadas con la motivación profesional desde la formación inicial en la Cultura Física.

BIBLIOGRAFÍA

González F. y Mitjáns A. (1989). La personalidad, su educación y desarrollo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 267 p.

González, V y López, A. (2002). La técnica DIP-EF. Una alternativa para el diagnóstico de la motivación profesional en profesores de educación física. En: Revista Digital Lecturas. Nº 48. www.efdeportes.com

Hechavarría, M. (2008). Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, Cuba.

Iznaola, M. (2009). La motivación profesional de los profesores de Educación Física en formación del municipio Plaza de la Revolución. Tesis de maestría. UCCFD. La Habana

Iznaola, M. y Gabriel, J. (2008). La satisfacción del profesor de Educación Física. Revista Educación física y deporte, n. 27–2, 27-35, 2008, Funámbulos Editores .Colom.

AFIDE 2019

Título: Estrategias para la dirección de equipos y organizaciones deportivas en la provincia de Granma.

Autores: M. Sc. Pedro Hidalgo Reyes. phidalgor@udg.co.cu

M. Sc. José Antonio Rodríguez Navarro

Institución: Facultad de Cultura Física. Universidad de Granma

País: Cuba

Resumen

En el presente trabajo se presentan los resultados de la aplicación del proyecto de investigación de la Facultad de Cultura Física:"Estrategias para la dirección de equipos y organizaciones deportivas en la provincia de Granma". Este se inició en 2012 y concluye en 2018. Entre sus resultados más significativos se encuentran la elaboración y aplicación de las planeaciones estratégicas en la dirección provincial, subdirecciones, departamentos, centros, comisiones y equipos deportivos entre otros. La elaboración de tecnologías, la impartición de cursos de postgrados y otras formas de capacitación han incrementado el conocimiento de los directivos y profesores, lo cual ha contribuido en los resultados integrales del deporte en esta provincia.

Summary

In the present work the results of the application of the research project of the Faculty of Physical Culture are presented: "Strategies for the management of sports teams and organizations in the province of Granma". This began in 2012 and ends in 2018. Among its most significant results are the development and implementation of strategic planning in the provincial directorate, sub-directorates, departments, centers, commissions and sports teams among others. The development of technologies, the delivery of postgraduate courses and other forms of training have increased the knowledge of managers and teachers, which has contributed to the overall results of sport in this province.

Introducción

A partir del año 1996, dada su importancia y utilidad, se orienta por la alta dirección del país emplear técnicas gerenciales modernas, en este sentido se indica la implantación paulatina la Dirección Estratégica en los Organismos de la Administración Central del Estado (OACE), para lo cual se comenzó por un proceso de preparación de sus dirigentes, evaluados y asesorados por grupos de profesores de las universidades del país.

En lo sucesivo el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), ha indicado el uso de la dirección estratégica. En este sentido la implementación de estrategias y proyectos estratégicos se hacen coincidir con los ciclos olímpicos. En la provincia de Granma se constataron avances en los cuatrienios 2004-2008 y 2008-2012, fundamentalmente en la elaboración de Planeaciones Estratégicas en las entidades provinciales y municipales, no así en su implementación, evaluación y control, donde no se había sido efectivo; por lo que se puede afirmar, que esta técnica no estuvo dando para el deporte en la provincia los resultados que de ella se necesita y espera. En este sentido se requiere de una capacitación más especializada y sistemática de sus recursos humanos, y la utilización de tecnologías específicas en correspondencia con los tipos de organizaciones deportivas.

Por otra parte los quipos deportivos se dirigían con un enfoque tradicionalista, basado fundamentalmente en el conocimiento, la experiencia y la intuición, contexto en el cual no se había logrado sistematizar convenientemente la dirección estratégica. En la práctica se constatan limitaciones en la toma de decisiones antes, durante y después de la competencia, por parte de entrenadores y atletas. Además de la necesidad de un estudio más preciso de los equipos rivales y del propio, así como un análisis más detallado de las estrategias a aplicar.

La observación de la dirección de equipos deportivos en la provincia de Granma, en los deportes de béisbol, fútbol, balonmano, baloncesto, softbol, ajedrez, lucha y voleibol, entre otros; además de la revisión de documentos, la realización de entrevistas y encuestas y el uso de técnicas de trabajo creativo en grupo con expertos del territorio constataron las insuficiencias siguientes:

1. Los entrenadores no definen con integralidad los objetivos del equipo y de cada atleta en particular, lo que incide de modo negativo en sus resultados deportivos.
2. Es insuficiente el uso de las técnicas de dirección recomendadas para los análisis referentes a fortalezas y debilidades del equipo, oportunidades y amenazas de los oponentes y el contexto, afectando el carácter estratégico de la dirección.
3. En la elaboración, selección y evaluación de estrategias es insuficiente el consenso entre los directivos de los respectivos equipos y organizaciones deportivas.
4. Para seleccionar la dirección de los equipos deportivos se prioriza la experiencia y resultados prácticos, siendo valorada en menor medida la capacitación recibida en dirección de equipos.
5. Los estudios existentes hacen referencia a la dirección de equipos sin considerar suficientemente los aportes que proporciona a esta la dirección estratégica como un proceso integrador.
6. Los Programas de Preparación Integral del Deportista tienen un enfoque físico, técnico-táctico, con limitaciones en la concepción estratégica en la dirección de equipos.
7. En el modelo del profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física los contenidos relacionados a la dirección de equipos no poseen una prioridad necesaria en los planes de estudios.
8. Los documentos oficiales de las comisiones provinciales no poseen indicadores para la evaluación de la dirección estratégica en los equipos deportivos y su impacto en el resultado deportivo.

Por esta razón se determinó como problema a resolver por el proyecto el siguiente: ¿Cómo perfeccionar los procesos de dirección en organizaciones y equipos deportivos en la provincia de Granma?

Estas razones y la no existencia aún de una Planeación Estratégica para la etapa 2012 - 2016 justificaron la elaboración un proyecto, con la Facultad de Cultura Física y las Direcciones de provincial y Municipales de Deportes como máximos implicados, que permita aplicar de manera más efectiva este proceso gerencial.

El proyecto de investigación se justifica por una parte en la necesidad de crear tecnologías para la dirección estratégica de entidades deportivas para la provincia de Granma y por otra abordar la dirección de equipos deportivos de manera integral, desde una concepción multidisciplinaria, con énfasis en la dirección estratégica para lo cual se elaborarán un Modelo de Dirección Estratégica y una Estrategia.

Desarrollo

El proyecto se planteó como objetivo general: Perfeccionar los procesos de dirección en organizaciones y equipos deportivos en la provincia de Granma.

Mientras que constituyen objetivos específicoslos siguientes:

1. Elaborar una Metodología para la para la dirección estratégica de entidades deportivas
2. Elaborar un Modelo de dirección estratégica de equipos deportivos.
3. Implementar la Planeación Estratégica para los periodos 2012 – 2016 y 2016-2020 en organizaciones provinciales del Deporte en Granma.
4. Dotar al personal directivo de elementos relacionados con la dirección estratégica que le permitan perfeccionar su labor de dirección en organizaciones y equipos deportivos.

Se planificaron y cumplieron los resultados planificados como parte del proyecto, entre los que se destacan:

- Capacitación a entrenadores y directivos del deporte

-Análisis y evaluación de las proyecciones estratégicas 2008-2012
-Revisión bibliográfica
-Metodología para la planeación estratégica en organizaciones deportivas
-Modelo de Dirección estratégica de equipos deportivos
-Metodología para Dirección estratégica de equipos deportivos
- Proyecciones estratégicas 2012-2016
-Plan estratégico equipo de beisbol sub-15
-Plan estratégico equipo de baloncesto masculino juvenil provincial
-Plan estratégico equipo de baloncesto femenino escolar provincial
-Metodología para la vigilancia tecnológica en la Gimnasia
-Impartición de cursos de postgrado y otras actividades de superación

Para el cumplimiento de estos resultados se realizaron las actividades siguientes:

1. Análisis crítico de las estrategias
2. Análisis de los antecedentes relacionados con el proceso de dirección estratégica y de equipos deportivos
3. Realización de talleres de presentación e intercambio acerca de la Metodología
4. Realización depresentación e intercambio acerca del Modelo
5. Realización depresentación e intercambio acerca de la Metodología
6. Realización de talleres para la elaboración de las proyecciones estratégicas
7. Realización de talleres para la elaboración del plan estratégico
8. Realización de talleres para la elaboración del plan estratégico
9. Realización de talleres para la elaboración del plan estratégico
10. Realización de talleres para la elaboración de la metodología

Dentro de la producción científica obtenida como resultado del proyecto se encuentra una tesis de doctorado por defender, con el título “Estrategia para la dirección del equipo deportivo de béisbol de la categoría sub-15 años de la provincia de Granma”. Así mismo han sido defendidas o lo harán próximamente 6 tesis de maestrías y otras tantas de pregrado.

Los resultados del proyecto han sido igualmente expuestos en eventos científicos Eventos nacionales e internacionales, entre los que se encuentran:

- La II y III Jornada Científica Internacional de la Cultura Física, el deporte y la Recreación (Bayamo, 2013 y 2014 respectivamente)
- El Taller Internacional de Actividad Física, Deporte y Desarrollo Humano (Bayamo 2017)
- El I taller de medicina deportiva (Las Tunas 2012"
- El II Simposio Nacional "Deporte para Todos" (Manzanillo 2014)
- El I Evento Científico Nacional de entrenamiento Deportivo (Bayamo 2016)

De igual manera sus resultados han sido publicados en revistas científicas como se muestra en la tabla siguiente:

No.	Título	Revista
1.	Aplicación de la matriz DAFO a la dirección de equipos de béisbol	Revista Olimpia Vol. 13, No. 40, julio-sep. 2016
2.	Aplicación de la dirección estratégica en la gestión del deporte en Granma	Revista Olimpia Vol. 13, No. 41, octubre-dic. 2016
3.	La utilización de matrices estratégicas en la dirección de equipos de baloncesto	Revista Olimpia Vol. 14, No. 43, abril-junio 2017
4.	Estrategia para la dirección de equipos deportivos de béisbol categoría sub.15 años de la provincia de Granma	Publicada en la Memoria del Taller Internacional de Actividad Física, Deporte y Desarrollo Humano. Bayamo 2017
5.	Modelo y metodología para la dirección estratégica de equipos deportivos	Publicada en la Memoria del I Evento Científico Nacional de entrenamiento Deportivo. ISBN 978-959-16- 3112 Bayamo 2016
6.	Dirección estratégica del equipo de béisbol escolar de la provincia de Granma	Publicada en la Memoria del I Evento Científico Nacional de entrenamiento Deportivo. ISBN 978
7.	Dirección estratégica del equipo juvenil masculino de baloncesto de la provincia de Granma	Publicada en la Memoria del I Evento Científico Nacional de entrenamiento Deportivo. ISBN 978

8.	Estrategia para la dirección del equipo de baloncesto escolar femenino de Granma en su etapa clasificatoria	Publicada en la Memoria del I Evento Científico Nacional de entrenamiento Deportivo. ISBN 978
9.	Metodología para la vigilancia tecnológica en la Gimnasia Rítmica	Revista Olimpia, Vol. XI, No. 36 julio-dic. 2014

Entre los principales impactos obtenidos a partir de la introducción de los resultados del proyecto que se vinculan a las prácticas de actividad física y deporte se pueden citar:

- Elaboración de programas de cursos de postgrados
- Elaboración de una metodología para la Dirección estratégica en organizaciones deportivas de la provincia de Granma
- Capacitación en temáticas relacionadas con la dirección estratégica de organizaciones y equipos deportivos de más de 400 entrenadores y directivos del deporte
- Asesorías sobre dirección estratégica en organizaciones deportivas
- Elaboración de las proyecciones estratégicas para los ciclos 2012-2016 y 2016-2020 de la dirección, subdirección, centros y comisiones deportivas provinciales.
- Elaboración de Modelo y estrategia para la dirección de equipos deportivos
- Elaboración de planes estratégicos para la dirección de equipos deportivos de beisbol y baloncesto.

Se han impartido en total 53 cursos de postgrados. Las principales temáticas has sido:

- Dirección estratégica de equipos deportivos
- Dirección de equipos deportivos
- Dirección estratégica de organizaciones deportivas
- Inteligencia deportiva
- Dirección y gestión
- Dirección deportiva

- Gestión y administración deportiva.

Estos han sido impartidos de manera individual o dentro de los programas de:

- Maestría “Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia”
- Diplomado básico de la especialidad de Potsgrado.
- Diplomado de combate
- Diplomado de estudios sociales de la Cultura Física
- Diplomado de ligas competitivas del deporte
- Y Diplomado de entrenamiento deportivo desde la universidad, entre otros.

Conclusiones

1. El Proyecto de investigación posibilitó la elaboración y aplicación de tecnologías para la dirección estratégica de organizaciones y equipos deportivos
2. Se logró un incremento en la capacitación de directivos y entrenadores deportivos, lo cual permite un mejor desempeño profesional.
3. El perfeccionamiento de los procesos de dirección en organizaciones y equipos deportivos en la provincia de Granma coincide con el incremento de los resultados deportivos.

Recomendaciones

1. La aplicación en otras instituciones y equipos deportivos de las tecnologías elaboradas.
2. La retroalimentación permanente de las tecnologías elaboradas para confirmar su factibilidad.

Referencias bibliográficas.

1. Blanco, H., Carballal, E., Columbié, M., Cruz, T., Díaz, R., Díaz, C. (…)Zenea, M. (2008). Bases metodológicas y conceptuales para el proceso de diseño, implementación y control de la planificación

estratégica y la dirección por objetivos basada en valores. (Segunda Parte). *Revista Folletos Gerenciales.* Año XII, No. 8.

2. Chiavenato, I. (2009). *Gestión del talento humano*. (Tercera edición). México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.
3. Codina, A. (2014). *Habilidades directivas.*La Habana: Editorial Academia.
4. David, F. (2008). *Conceptos de Administración Estratégica*. Decimoprimera edición. México: Pearson Educación.
5. Del Toro, L. (2004a). *Algunas ideas y sugerencias de cómo lograr mejores resultados en la gestión de dirección*. En Del Toro Reyes, L. (Comp.), Dirección de la Cultura Física: Tomo I (162-165). La Habana: Editorial José Martí.
6. Del Toro, L., Taboas, P. y González, L. (2006). *Concepto de Dirección. Funciones Generales. Dirección Estratégica.* En Del Toro Reyes, L. (Comp.), Dirección de la Cultura Física: Tomo II. (Soporte Digital).
7. González, L. (2004). El proceso de dirección en la cultura física y el deporte. En Del Toro, L. (Comp.), Dirección de la Cultura Física. Tomo I (153-161). La Habana: Editorial José Martí.
8. González, L. y TaboasG, P. (1999). Apuntes sobre planificación estratégica y dirección por objetivos. En *XI seminario de directores municipales y provinciales de deportes: Orientaciones y herramientas para el proceso de implementación del sistema de ciencia e innovación tecnológica y la dirección por objetivos (*19-31): Ciudad de La Habana: Editorial Deportes
9. Hamze, I. L. y Paulas, O. (2003). Dirección de equipos deportivos I. *"Arrancada". Revista Científica de la Cultura Física del INDER.* No. 6.Santiago de Cuba.
10. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2011). *XXIII Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2011-2012*. La Habana: Editorial Deportes.

11. Mintzberg, H., Quinn, J. B. y Voyer, J. (1997). *El proceso estratégico: conceptos, contextos y casos*. (Edición breve). México: Pearson Education.
12. Montero, R. y Del Toro, L. (2004). Apuntes para el estudio del sistema deportivo o sistema de la cultura física y el deporte. En Del Toro Reyes, L. (Comp.), *Dirección de la Cultura Física: Tomo I* (55-108). La Habana: Editorial José Martí.
13. Rodríguez, C. A. (2008). El enfoque estratégico en el movimiento deportivo cubano. El Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (primera parte). *Acción*. *Revista Cubana de la Cultura Física,* 8, 3-8.
14. Rodríguez, C. A. (2009). El enfoque estratégico en el movimiento deportivo cubano. El Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (segunda parte).*Acción. Revista Cubana de la Cultura Física.* No. 9: 18-27.
15. Hidalgo, P. (2004). *Proyección Estratégica hasta el 2006 en el Centro Provincial de Medicina del Deporte de Granma.* Tesis en Opción al Título de Máster en Dirección. Facultad de Contabilidad. Universidad de Granma.
16. Hidalgo, P. Carmenate, R. y Rodríguez J. (2009). Planeación Estratégica del Deporte en la provincia de Granma para el ciclo 2008-2012. *Revista Olimpia*. Impresa, tomo I, folio 173. Año 5, número 19.

AFIDE 2019

Título: Evaluación del impacto de las especialidades deportivas.

Autor: MSc. Sara María Mena Morejón,

sarammm@inder.cu,smenamorejon@gmail.com

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

La Universidad del Deporte, en su pretensión de satisfacer las más variadas necesidades que en la actualidad demandan los profesionales que integran el sistema de Cultura Física y el Deporte, cuenta con una amplia y variada propuesta que abarca todas las direcciones que establece el posgrado, en función de que estos alcancen un dominio profundo en el campo de la investigación científica y la innovación , a partir de la inserción pertinente de los resultados más novedosos tanto de investigaciones internacionales como las propias en el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas. Es por eso que nos proponemos evaluar el impacto de las especialidades deportivas desde los jóvenes egresados, para lo cual se utilizan diferentes métodos como son:del nivel teórico, Histórico-lógico, Inducción-deducción, Análisis y síntesis, Métodos nivel empírico, Análisis documental, Criterio de usuario, Criterio de expertos y Estadísticos matemáticos, Distribución empírica de frecuencia absoluta y relativa con su distribución porcentual. Se incluyen tablas y gráficos que facilitan el análisis y la interpretación de los resultados. Todo con el objetivo de elaborar una metodología para evaluar el impacto de las Especialidades de Posgrado del sistema nacional de la cultura física y el deporte desde los jóvenes egresados.

Palabras claves: Evaluación, impacto, especialidades

SUMMARY

The University of Sports, in its pretension to satisfy the most varied needs that currently demand the professionals that make up the Physical Culture and Sports system, has a wide and varied proposal that encompasses all the directions established by the postgraduate course, in function that they reach a deep domain in the field of scientific research and innovation, from the relevant

insertion of the most innovative results both international research and own in the development of different sports disciplines. That is why we propose to evaluate the impact of sports specialties from young graduates, for which different methods are used such as: theoretical level, Historical-logical, Induction-deduction, Analysis and synthesis, Empirical level methods, Documentary analysis, User criterion, Expert criterion and Mathematical statistics, Empirical distribution of absolute and relative frequency with its percentage distribution. Tables and graphs are included that facilitate the analysis and interpretation of the results. All with the aim of developing a methodology to assess the impact of the Graduate Specialties of the national system of physical culture and sports from young graduates.
Keywords: Evaluation, impact, specialties

INTRODUCCIÓN

La universidad cubana depara su visión futura en la innovación ¨esta supone el fortalecimiento de la investigación que aúne calidad y pertinencia y, a través de ello, la capacidad de producción y circulación de conocimientos, alineados con las necesidades y demandas de la sociedad¨…

¨Una universidad innovadora debe tener en su encargo social la formación de un ciudadano ético comprometido con su patria, profesionalmente competente e innovador y con capacidad de aprender a lo largo de toda su vida¨… y ser capaz de trasmitir sus conocimientos a las generaciones futuras de profesionales.

La formación posgraduada se hace necesaria a consecuencia de los ritmos de desarrollo de la ciencia, la técnica y la innovación. La actualización de los conocimientos es hoy imprescindible dado a que vivimos en un mundo globalizado y competitivo en que el desempeño profesional de calidad es una condición para todos los profesionales en las distintas ramas de la ciencia.

Teniendo en cuenta los avances tecnológicos a nivel mundial relacionados en materia de deporte, donde cada vez son más sofisticados los implementos deportivos, lo que lleva consigo transformaciones en las reglas y escenarios competitivos, para lograr un mejor espectáculo, respondiendo a las demandas de la sociedad actual, se impone la evaluación de impacto de los procesos de

formación continua , tanto a nivel de programas como de egresados , en aras de cumplir con las expectativas sociales para su posterior perfeccionamiento.

En la educación de posgrado la especialidad es otra de las figuras que integran la amplia gama de ofertas para la formación continua del profesional, los doctores en ciencias Álvarez y Fuentes (2004) plantean, que la especialidad es el tipo de curso de formación académica cuyo objetivo es ofrecerle al cursista una formación sistémica en una rama del saber, que le posibilite enfrentarse a los problemas profesionales de su actual o futura actividad en un orden cualitativamente superior al egresado de pregrado. Como consecuencia de un aprendizaje **más profundo y sistémico**, que posibilite la solución de problemas profesionales de un modo más eficiente y eficaz y en consecuencia con un mayor **grado de competitividad** de su desempeño profesional.

La resolución 132/2004 plantea que: Las especialidades responden a una necesidad actual de proporcionar el desarrollo de las competencias laborales para resolver total o parcialmente los problemas que se presenten en la práctica profesional. En cada área del conocimiento tienen sus características muy propias cuando se concibe un programa, sus objetivos, el perfil del egresado, la actividad laboral y la evaluación.

MATERIALES Y MÉTODOS

En relación a la muestra utilizada de tipo no probabilística y de manera intencional, se escogieron de la primera etapa, tres de los 29 programas de especialidad de posgrado en los deportes de alto rendimiento en Cuba, que se ejecutaron, en su primera versión hasta el año 2012. Los tres primeros programas correspondieron a los deportes Pentatlón Moderno, Atletismo y Voleibol, y de la segunda versión de los deportes Canotaje, Boxeo y Nado Sincronizado (a partir de 2017 denominado Natación Artística). De ambas muestras de programas egresaron 66 especialistas y de ellos se seleccionó una muestra de 30.

Para el desarrollo de todo el proceso investigativo se seleccionaron los siguientes métodos:

Del nivel teórico: el histórico-lógico, que permitió realizar un recorrido evolutivo sobre los antecedentes del comportamiento de la evaluación de impacto en general y específicamente de los programas de especialidad de posgrado en la

UCCFD, así como el desempeño de los entrenadores de alto rendimiento en el sistema deportivo cubano; el analítico-sintético para realizar unaprofundización teórica de definiciones de trabajo en relación con el objeto de estudio a partir de su descomposición y análisis de las particularidades de laevaluación de impacto en la educación de posgrado,así como el tránsito, hacia la elaboración de conclusiones parciales y precisión de indicadores de impacto propios de la metodología que se propone; el inductivo-deductivo, se utilizó en el estudio del problema científico declarado, relacionado con la evaluación de impacto, en función de identificar algún tipo de resultado que posibilitara su generalización en el marco de la investigación y para la identificación de fundamentos y definiciones de trabajo ajustadas a la particularidad del objeto de estudio y campo de acción declarado sobre la evaluación de impacto de los programas de especialidad de posgrado para los deportes de alto rendimiento en Cuba, así como determinar, desde el diagnóstico su estado actual para definir las especificidades que integran la propuesta como resultado científico;el sistémico-estructural-funcional, que estuvo presente en todo el proceso investigativo, permitió favorecer la organicidad del estudio y establecer la interrelación de los diferentes componentes de la metodología propuesta.

Del nivel empírico: análisis documental, observación participante y encuestas a las diferentes muestras seleccionadas.

DESARROLLO

Es objetivo de la Especialidad desarrollar habilidades para asimilar tecnologías, la adquisición de métodos, técnicas profesionales y modos de actuación inherentes a determinados campos de acción y a las funciones y requerimientos de determinados puestos de trabajo o cargos, para los que serán designados y que no fueron estudiados en los niveles precedentes o adquiridos con la profundidad requerida para lograr un desempeño exitoso.

Con respecto a las especialidades de posgrado ofertadas en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, en el año 2012 se inicia el perfeccionamiento de los programas de las 29 especialidades que estaban aprobados por el MES y se titularon un total de 905 especialistas, en aquellos deportes que la comisión creada entre el INDER y la UCCFD aprobaran para iniciar los estudios de especialidad de posgrado.

Una amplia búsqueda en la bibliografía al alcance de la autora, permitió encontrar entre los antecedentes relevantes y relacionados con la temática de estudio, diferentes investigaciones realizadas en distintas ramas del saber universitario, entre ellas figuran, la investigación realizada por moya (2008), que definió: Metodología para la evaluación del impacto de las sedes universitarias municipales de la cultura física en la comunidad.

En ella el autor elabora indicadores para evaluar el impacto de la SUM-CF de la provincia Matanzas y demuestra los impactos generados en materia de salud pública, medioambiente y deporte, sustentado en los criterios de evaluación que asume el Ministerio de Educación Superior a partir del año 2004.

Por la autora Llanes (2014) aparece un trabajo investigativo de evaluación del impacto de la maestría en ciencias de la Educación en los maestros de contextos educativos de montaña. La autora contribuye a la teoría con un modelo pedagógico que se caracteriza por integrar los componentes que intervienen en la evaluación del impacto en el contexto que se estudia, al determinar nuevas dimensiones e indicadores que evalúen los cambios que se van dando en el proceso pedagógico zonal, que por su singularidad se conceptualiza como categoría pedagógica, alrededor del cual se desarrolla la evaluación. Sustentada en el modelo se elabora una metodología que se caracteriza por ser contextual, portar un sistema de principios y una forma de aplicación.

En la esfera de las ciencias médicas, Díaz (2015) muestra una Metodología de evaluación de impacto de la maestría en educación médica sobre sus egresados. El autor en la investigación caracteriza el estado actual de la preparación docente, científica y el desarrollo personal de los egresados de la maestría en nueve provincias del país, entre los principales problemas identifica la preparación para los procesos de dirección universitaria, el trabajo con los documentos metodológicos, la producción científica, la elaboración de proyectos de investigación en el área pedagógica y la motivación a transitar por categorías científicas.

En este sentido, desempeña un papel importante las opciones que la universidad encuentre en función de evaluar el impacto de esta figura de posgrado, teniendo en cuenta, en particular el alto desarrollo que tiene el deporte en la esfera internacional y la necesidad de introducir en la práctica los

avances científico-técnicos y actualizar a un gran número de entrenadores deportivos atendiendo a las demandas del deporte actual.

Es así que la evaluación de impacto se convierte entonces en una herramienta científica que permite comprobar la eficiencia, eficacia y el nivel de aceptación que la especialidad de posgrado ha tenido en los resultados asociados al desempeño laboral de los profesionales del deporte.

Los elementos analizados con anterioridad, así como los observados en la práctica y teniendo en cuenta además los abordados en la bibliografía consultada, conducen a la identificación de la ***Situación Problemática*** centrada en el propósito de mantener altos resultados en el sistema deportivo cubano a partir de la necesidad estratégica de comprobar el desarrollo de la formación posgraduada y el logro de una cultura permanente de evaluación de impactos de las Especialidades de Posgrado correspondientes al Sistema Nacional de la Cultura Física y Deporte para su posterior perfeccionamiento.

La situación problemática justifica su existencia si se tienen en cuenta las deficiencias observadas en las visitas realizadas a las provincias del país donde existen egresados de especialidades deportivas:

- ✓ No se constatan los impactos generados por los egresados de los programas de especialidades ya sea a nivel de provincias o de comisiones nacionales de los diferentes deportes.
- ✓ Inexistencia de una base de datos que contenga el seguimiento a la producción científica y los resultados de los egresados.
- ✓ En la evaluación del desempeño de los egresados no se tienen en cuenta desde las funciones de los mismos, los resultados de la formación académica de postgrado alcanzada.

La concepción y tratamiento de determinados indicadores para enfrentar un proceso de evaluación de impacto que revele, objetivamente, los niveles de calidad y pertinencia que han tipificado el desarrollo de las especialidades deportivas constituye una prioridad de la superación de posgrado, de manera que continuar investigando esta temática alcanza en la actualidad singular importancia.

Durante muchos años varios autores han elaborado conceptos y aportado criterios sobre evaluación de impactos, los principales están relacionados con el medio ambiente, pero existen muchos relacionados con la, calidad de los

procesos, la capacitación y estudios de las diferentes enseñanzas y muchos más, pero solo haremos referencia a los relacionados con el objeto de estudio.

“Proceso y resultado que conduce a determinar la trascendencia de una influencia dada, en un entorno socioeconómico concreto, con el fin de valorar su efecto, asegurar su perfeccionamiento y determinar nuevos objetos de evaluación.” Añorga (2000)

Barreiro (2004) el impacto es el cambio inducido por un proyecto sostenido en el tiempo y en muchos casos extendido a grupos no involucrados en este (efecto multiplicador) evaluación social de proyectos.

La evaluación de impactos, puede considerarse un caso particular de los procesos de evaluación de la calidad (…) Responde a su lógica general, sin embargo, busca esencialmente la medición de aquellas variables asociadas a los impactos que son objeto de atención en la evaluación, es decir, las que ponen de manifiesto el logro de las transformaciones esenciales propuestas en la mejora proyectada. (Addine, 2007)

En este concepto la doctora Addine relaciona la evaluación de impactos con la evaluación de la calidad, aunque estas dos tienen una estrecha relación en la investigación que nos ocupa, no hacemos referencia particular a el proceso de calidad, aunque no dejamos de reconocer la importancia de lo planteado.

Laautora de la investigación expresa que a su juicio la evaluación de impacto es el proceso que lleva implícito el resultado de evaluación de un programa o proyecto. Este resultado puede ser positivo o negativo y provoca el mejoramiento como expresión de la categoría causa-efecto de una evaluación.

El impacto de la formación se concibe así como los efectos que la formación genera en la organización, como consecuencia del uso de las competencias que los participantes han adquirido a través de la formación.

El impacto económico permite obtener un índice de rentabilidad, expresado por el retorno de beneficios monetarios que genera la inversión realizada en formación. Así, podemos hablar de dos tipos de impacto de la formación: el impacto cualitativo y el impacto económico, también denominado «rentabilidad de la formación

Estos efectos pueden ser de dos tipos: cualitativos, o no traducibles a términos económicos, y cuantitativos, traducibles o no a valores monetarios. Por

rentabilidad se entiende, este caso, el impacto económico de la formación, expresado por el retorno de beneficios de la inversión realizada en formación.

En los procesos de formación en las universidades de ciencias pedagógica cubanas es lícito hablar no solo de un impacto, sino que se alcanzan cierta rentabilidad. La rentabilidad de los proceso de formación en la universidades de ciencias pedagógicas, como no tienen fines de lucro, puede estar dada por la correspondencia entre el costo de los servicios prestados, de los recursos materiales y humanos empleados en la formación y los resultados alcanzados en términos de eficiencia y eficacia en el tránsito por el ciclo, así como del cumplimiento de los plazos de formación.

Wade concibe la evaluación como la medición del valor que la formación aporta a la organización. Desde esta perspectiva elabora un modelo de evaluación estructurado en cuatro niveles:

- Respuesta: reacción ante la formación y el aprendizaje por parte de los participantes.
- Acción: transferencia de aprendizajes al puesto de trabajo.
- Resultados: efectos de la formación en el negocio, medidos mediante indicadores cuantitativos o duros y cualitativos o blandos.
- Impacto de la formación en la organización, a través del análisis del coste beneficio.

Como puede observarse, el modelo de Wade sigue una estructura muy similar al de Kirkpatrick, pero con diferencias importantes en los niveles referidos al impacto: la autora presenta una concepción bidimensional de la evaluación del impacto y la rentabilidad de la formación. Así, identifica dos niveles progresivos en este tipo de evaluación: la evaluación de los resultados que la formación genera en el puesto de trabajo, detectable a través de indicadores cualitativos y económicos, y la evaluación del impacto que la formación genera en la organización, para lo que propone el análisis del coste-beneficio como instrumento de medida.

De los tres modelos presentados, el más completo y acorde con nuestra perspectiva de la evaluación de la formación es el de Virginia Wade, ya que diferencia claramente entre dos tipos de impacto y desarrolla procedimientos específicos para evaluar cada uno de ellos, otorgándoles la importancia que merecen en el proceso de evaluación.

Con el desarrollo de las tareas y la aplicación de los métodos e instrumentos previstos a utilizar en la investigación pretendemos alcanzar los siguientes resultados:

- Una herramienta que permita evaluar el impacto de las Especialidades deportivas desde sus egresados.
- Definición de indicadores que contribuyan al conocimiento de los principales problemas.
- La automatización de los datos recogidos como impactos, de conjunto con la legalidad que requiere la secretaria de posgrado.

CONCLUSIONES

- El análisis de los fundamentos teórico-metodológicos y normativos que sustentan el proceso de evaluación, develó la relación que existe entre los diferentes tipos de evaluación y su accionar en la formación académica de posgrado.
- El estudio de los antecedentes teórico-metodológicos y normativos de la evaluación de impacto de los programas de especialidad de posgrado en los deportes de alto rendimiento, permitió revelar la inexistencia de investigaciones relacionadas con esta forma de posgrado en la esfera del deporte, lo que limita la retroalimentación para futuras evaluaciones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Addine, F. (2007). Proyecto de Investigación del Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC): Un modelo para evaluar el impacto de la Maestría en Ciencias de la Educación en condiciones de amplio acceso.
2. Añorga J, P A M, Valcárcel N (1996). Las formas de la Educación Avanzada: hacia una propuesta integral. Impresión ligera. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.
3. Barazal, A. (2011) Modelo de evaluación de impacto de la maestría en enfermería en el desempeño profesional de sus egresados. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana.
4. Dopico, I. (2007) Tesis en opción a grado científico, CEPES, Univ. de La Habana.

5. Guerra, J. (2010) Modelo de evaluación de impacto del programa formativo televisivo en el mejoramiento profesional y humano del estudiante de la educación técnica y profesional. [Tesis doctoral]. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana, Cuba.
6. Ministerio de Educación Superior. Resolución 132/2004. La Habana. Cuba.
7. Ministerio de Educación. DFPPP. (2005). Estudio sobre el impacto de la superación de los docentes del MINED del 2000 A 2004. La Habana. Cuba.
8. Santiesteban, M. (2002) Programa Educativo para la superación de los directores de las escuelas primarias del municipio Playa. (Tesis Doctoral). Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, La Habana, 2002. (Formato electrónico) 120 p.
9. Tyler, R. (1950) Modelo de Evaluación Orientada en los Objetivos. p 69.

AFIDE 2019

Título: Gestión de la confianza en Gimnasios deportivos

Trust management in SportsGyms

Autor: Dr.C. José Ramón Sanabria Navarro. Email: jose.sanabria@cecar.edu.co

Institución: Corporación Universitaria del Caribe

País: Colombia

Resumen

El objetivo de la investigación fue analizar la gestión de la confianza de los clientes que asisten a los gimnasios en el Departamento de Sucre, Colombia. El estudio se compone de unidades de muestreo: emprendedores y clientes. La muestra de emprendedores de gimnasios está formada por 147 individuos que constituyen la población total, mientras que los clientes son 2680 con un nivel de confianza del 95%. El alcance del muestreo estuvo comprendido en el Departamento de Sucre, Colombia, considerados zonas rurales. Los cuestionarios aplicados permiten el análisis correspondiente de los indicadores vinculados con la variable confianza individual de los emprendedores de los gimnasios con respecto a sus proveedores, clientes y competidores. Para el análisis y procesamientos de datos se aplicó el análisis factorial a través del SPSS 21.0, estableciendo el criterio de dimensionalidad y analizando las matrices de correlación de Pearson y Lisrel para ecuaciones estructurales. Como principales resultados se obtuvieron que las relaciones entre clientes y emprendedores de los gimnasios requieren de confianza y está determinada por la percepción de ambos hacia el servicio.**Palabras claves**: Emprendedor deportivo, confianza, administración deportiva.

Abstract

The objective of the research was to analyze the management of trust of clients attending gyms in the District of Sucre, Colombia. The study consists of sampling units: entrepreneurs and clients. The sample of gym entrepreneurs is formed by 147 individuals, constituting the total population, while clients are 2,680 selected using a confidence level of 95%. The sampling range covered the District of Sucre, Colombia, considered as a rural area. The questionnaires applied allow to analyze

indicators linked to the variable of gym entrepreneurs' confidence towards their suppliers, customers, and competitors. For the analysis and processing of data, factorial analysis was run through SPSS 21.0, establishing the dimensionality criterion and analyzing the Pearson and Lisrel correlation matrices for structural equations. Main results showed that relationships between clients and gym entrepreneurs require trust, and they are mediated by the perception of both towards the service provided.
Keywords: Sports entrepreneurship, trust, sports management.

Introducción

Actualmente a las actividades físicas y deportivas se les adjudica un papel educativo, en este punto la valoración de la escuela y la educación física con respecto a la necesidad de la realización de actividad física sistemática ha traído consigo una toma de decisiones favorables hacia el acercamiento de esta actividad en los gimnasios deportivos (Devís, Martos, Valencia &Peiró, 2017; Fernández, González, Toja &Carreiro, 2017; Vázquez-Ramos, Sosa-González & De Pablos- Pons, 2017).

Esta visión ha incidido de forma significativa en el aumento de grupos de usuarios, sobre todo femeninos, a los gimnasios deportivos; en este punto cabe destacar que la incidencia del incremento resulta multifactorial: variables motivacionales, proyección de estilos de vida saludables, tendencias fitness en practicantes de ejercicios físicos, entre muchas otras que se identifican como elementos de vital importancia para reorientar los intereses hacia la práctica de ejercicios físicos en estos escenarios e incrementar la satisfacción del cliente (Morente, Yaques& Zabala, 2015; Haro, Pérez, Leyton, Caamaño &Nuviala, 2018; Leyton, García, Fuentes & Jiménez, 2018; Veiga, Valcarce, King & de la Cámara, 2018).

Para lograr estas condiciones se debe considerar que elemprendedor de gimnasios deportivo, tome en cuenta lafactibilidad de sus proveedores, y el alcance de sus competidores(Mengunzatto, 2009; Casson&Buckley, 2010) y lasespecificidades de sus clientes (Kim, Ferrin&Rao, 2008). Eneste punto la relación del emprendedor con los proveedoresresultadeterminante en la creación y

estabilización de unacadena de suministro factible y viable basada en lineamientosestratégicos; desde esta perspectiva la integración con lasempresas permite aumentar los beneficios y el rendimientode toda la cadena, favoreciendo a la industria deportiva.

Por su parte, Edelman (2016), mide el estado de la confianzaglobal en más de 28 países, incluyó en el año 2016 aColombia, arrojando como resultado que el 92% de los colombianos

tienen su fe puesta en las empresas. Pero, cuántode esta confianza corresponde a los gimnasios, pues segúnHosta (2009) es una de las variables importantes en la realizaciónde deporte. En este contexto, también la confianza seconvierte en un factor decisivo en el proceso de toma dedecisiones para reducir la incertidumbre en el desempeño delos productos y servicios (Mengunzatto, 2009). Por lo queayuda a modelar tanto los patrones de interacción como decoordinación dentro y entre las empresas (Bessant&Tidd,2007).

En el Departamento de Sucre, Colombia, losemprendimientos deportivos (Gimnasios) poseen un altogrado de empirismo por parte de sus gestores (Sanabria etal., 2019). Prima el trabajo informal y ha surgido esta alternativacomo estabilidad económica de algunas personas. Asímismo por el déficit de atención de las entidades gubernamentalesdel deporte en el departamento, se ha multiplicadola asistencia de la población a estos centros de acondicionamientofísico. La realidad es que la satisfacción del cliente noalcanza los niveles deseados. Se hace necesario entoncesdefinir la pregunta problema ¿cómo incide la gestión de laconfianza en las relaciones de los clientes con los emprendedores de los gimnasios en el Departamento de Sucre?

Uno de los elementos importantes en los emprendedores es la confianza individual, esta le permite en su red de relaciones ser un miembro activo (Silveira &Martins, 2016). En tal sentido, los emprendedores de gimnasios deportivos deben fomentar la percepción de los clientes y resolver las dificultades que se presentan en el quehacer cotidiano (Sanabria, Silveira, Cabeza, & Molina, 2016). Es por esto, que la confianza propicia beneficios en la gestión del conocimiento, aprendizaje e identificación de oportunidades (Martins, 2013). Esto constituye sin

duda alguna, una justificación sobre la necesidad de esta investigación. El impacto de la investigación radica en la cantidad de beneficiarios que participan en este estudio y que pretenden mejorar sus realidades en estos centros de acondicionamiento físico. El objetivo es analizar la gestión de la confianza en las relaciones de los clientes con los emprendedores de los gimnasios en el Departamento de Sucre.

La revisión de los artículos publicados en Scopus comobase de datos de referencia, permitió condicionar una visiónprevia sobre los antecedentes que pudieran estar incidiendoen la actual estructura de los gimnasios deportivos (Figura1). En cuanto a la gestión de la confianza, Sahay (2003) demostróun aumento de su importancia en el último cuarto delsiglo XX en asociaciones y alianzas estratégicas. No obstante,Bolshunov, Tyurikov&Chernyshova (2019) realizanun análisis socio-fenomenológico determinando que existeuna crisis de la confianza y su retorno a la sociedad. Vinculandoambas categorías, Sossa (2017) muestra como el gimnasioes un espacio multicultural con interacciones sociales,que requiere de habilidades, aprendizaje y que impactan enlas actividades del establecimiento.



Figura 1. Antecedentes de los gimnasios deportivos

Hay un énfasis creciente de la confianza como un ciclo clave en la vida social, en las relaciones laborales y entre las organizaciones. Se considera importante su valor en las operaciones comerciales, de gestión, en las alianzas estratégicas, las redes empresariales, los equipos de trabajo, la autogestión, el compromiso y la capacidad de cambio (De Souza, 2010). Por ende, existe un círculo virtuoso de confianza vinculado a los cambios organizacionales: compromiso de individuos y equipos, percepción de vulnerabilidad y compartir responsabilidades sin descuidar

que un elemento primordial es la disponibilidad para la comunicación (Mclain, Hockman&Turst, 1999).

En virtud de lo expresado la investigación centra su objetivo general en: analizar la gestión de la confianza de los clientes que asisten a los gimnasios en el Departamento de Sucre, Colombia.

Metodología

La metodología empleada asume la multidimensionalidad, funcionalidad y el carácter sistémico de la investigación en las realidades de los gimnasios deportivos en Sucre. Esta relación persigue evidenciar la gestión de la confianza del emprendedor con la percepción del cliente.

Para el análisis de los datos se utilizó métodos del nivel teórico como el análisis y síntesis, inductivo- deductivo, hipotético- deductivo, del nivel empírico se empleó la encuesta, del método matemático estadístico la técnica de distribución empírica de frecuencia en la presentación y discusión de los resultados.

En correspondencia con el tracto metodológico de la investigación se construyó los modelos para la comprobación de hipótesis, en este caso para las variables relacionadas a la gestión de la confianza dentro de la cadena de suministros, desde la precepción del emprendedor de gimnasios y la percepción del cliente.

El modelo teórico, al cual responde la metodología, se sustenta en las siguientes hipótesis (Figura 3):

H1: La percepción del emprendedor de gimnasios deportivos impacta positivamente la gestión de la confianza del emprendedor.

H2: La confianza en la relación con los clientes impacta positivamente la confianza individual del emprendedor de gimnasios deportivos.

H3: La gestión de la confianza del emprendedor de gimnasios deportivos impacta positivamente la percepción del cliente.

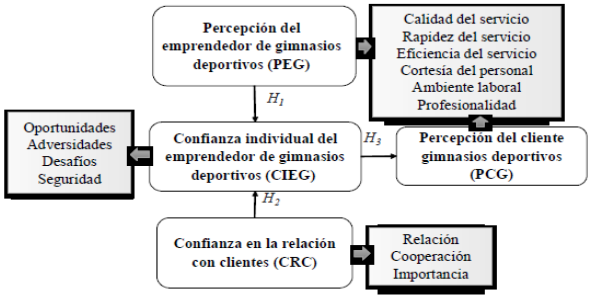


Figura 3. Modelo teórico de la investigación.

De igual forma se empleó de la estadística inferencial la correlación de Pearson y el análisis factorial para la comprobación de los indicadores y escalas de los instrumentos de recolección de datos. Terminado el análisis teórico se precede al análisis de datos, empleando para ello el SPSS 21.0.

Diseño de las muestras

La investigación se lleva a cabo en el sector de gimnasios deportivos en los municipios del Departamento de Sucre (26): Sincé, Betulia, El Roble, Sampués, Buenavista, Galera, San Pedro, Los Palmitos, Corozal, La Villa, San Marcos, Unión, Caimito, Majagual, Guaranda, Sucre, Chalán, Colosó, Morroa, Oveja, Sincelejo, Coveñas, Palmitos, San Onofre, Santiago de Tolú y Tolú Viejo. La construcción del marco muestral (tabla 1) estuvo determinando por las necesidades de información sobre las categorías conceptuales, los períodos de tiempo del estudio, el alcance de la investigación y los métodos para determinar el tamaño y selección de las muestras.

La primera muestra estuvo formada por 147 emprendedores de gimnasios deportivos al coincidir el 100% de la población no fue necesario realizar diseño muestral, el análisis estadístico arrojó que estos poseen una edad promedio de 27-56 años, el 10,2% son mujeres y 89,8% son hombres. Mientras que la segunda muestra corresponde a 2680 clientes asistentes a estos gimnasios deportivos representando el 54% de la población. Para la definición del tamaño muestral se asume un muestreo no probabilístico intencional, asumiendo como criterio de intencionalidad que los emprendedores deportivo y clientes de dichos negocios que estuvieran dispuestos a colaborar con una participación mayor a unaño.

Tabla 1.
Marco muestral

Plan de muestreo	Población	Tamaño de la muestra	Unidad de Muestreo	Alcance	Tiempo					
					Inicio			Fin		
					D	M	A	D	M	A
1. Emprendedores	147	147	Emprendedores de gimnasios deportivos	Departamento de Sucre	15	10	17	28	10	17
2. Clientes	5000	2680	Clientes de gimnasios deportivos		15	10	17	10	12	17

Procedimiento, instrumentos y variables del estudio

El procedimiento estuvo dado por la construcción y aplicación de dos cuestionarios (tabla 2), uno para cada muestra. Para la confección de los cuestionarios se tuvo en cuenta la metodología propuesta por Esteban & Fernández (2007), cuyo contenido es el siguiente:

1. Necesidades de información: Se estableció en funciónde las variables a medir.

2. Tipo de cuestionario: Se optó por un cuestionarioestructurado, autoadministrado por cada unidad de muestreo.

3. Contenido a las preguntas: Preguntas cerradas, conescala Likert, siendo, 1=Pésimo, 2= Muy malo, 3= Malo, 4=Regular, 5=Bueno, 6=Muy bueno y 7=Excelente.

4. Estructura del cuestionario: Partió de una la introducciónque explicaba el objetivo de la investigación, el cuerpo(las preguntas) y con carácter anónimo.

5. Pruebas piloto del cuestionario: se aplicaron los cuestionariosa muestras pequeñas (emprendedores= 68 y clientes= 215), dónde se obtuvieron Alfa de Cronbach de ,827 y,906, respectivamente, comprobando la fiabilidad de las escalas.

Tabla 2.
Instrumentos de emprendedores y clientes de gimnasios deportivos

Variable	Ítem	Enunciado del Cuestionario 1# Emprendedores	Autores
Confianza individual del emprendedor de gimnasios (CIEG)	CI1	Hablo más de oportunidades que de problemas.	Silveira & Martins (2016)
	CI2	Considero que puedo dominar gran parte de las adversidades.	
	CI3	Acepto los desafíos que el negocio deportivo presenta.	
	CI4	Soy muy seguro cuando tengo que presentar mi opinión.	
Confianza en la relación con Clientes (CRC)	RC1	Mantengo una buena relación con los clientes del gimnasio.	
	RC2	Tengo relaciones de cooperación con los clientes del gimnasio.	
	RC3	Ofrezco importancia a la relación con los clientes del gimnasio para evitar transacciones aisladas.	
Percepción del emprendedor del gimnasio deportivo (PEG)	PE1	Calidad del servicio	Sanabria, et al (2019)
	PE2	Rapidez del servicio	
	PE3	Eficiencia del servicio	
	PE4	Cortesía del personal	
	PE5	Ambiente laboral	
	PE6	Profesionalidad	
Variable	Ítem	Enunciado del Cuestionario 2 # Clientes	Autores
Percepción del Cliente del gimnasio deportivo (PCG)	PC1	Calidad del servicio	Sanabria, et al (2019)
	PC2	Rapidez del servicio	
	PC3	Eficiencia del servicio	
	PC4	Cortesía del personal	
	PC5	Ambiente laboral	
	PC6	Profesionalidad	

Análisis de los resultados

Los valores medios de estadística descriptiva (tabla 3) corresponden a las muestras totales, como preámbulo a los restantes resultados se observa que los valores según la escala empleada oscilan entre regular y muy bueno. En promedio la confianza individual del emprendedor y en los clientes es muy buena (6), respectivamente. Por su parte la percepción media del emprendedor (6) supera a la de los clientes (4), considerando esta última entre regular y buena.

El Alfa de Cronbach determinado (>,70) para los ítems de cada una de las encuestas aplicadas demostró la consistencia de los datos según la escala empleada en los instrumentos para la determinación de las variables: Emprendedores (,934), Clientes (,988).

Tabla 3.
Estadística descriptiva de emprendedores y clientes de gimnasios deportivos

Variable	Ítem	Media	Desviación Típica	Variable	Ítem	Media	Desviación Típica
CIEG	CI1	6,03	1,101	CRC	RC1	6,49	,902
	CI2	6,05	,975		RC2	6,51	,894
	CI3	6,31	,964		RC3	6,08	1,274
	CI4	6,29	1,042				
PEG	PE1	6,28	,949	PCG	PC1	4,89	2,256
	PE2	6,11	1,035		PC2	4,91	2,282
	PE3	6,20	,986		PC3	4,88	2,273
	PE4	6,44	,937		PC4	4,91	2,294
	PE5	6,30	1,036		PC5	4,91	2,291
	PE6	6,34	,962		PC6	4,79	2,319

Análisis factorial

El análisis de correlación de Pearson de los factores que componen la gestión de la confianza del emprendedor de gimnasios deportivos muestra en los cuatro análisis una correlación positiva. Sin embargo, en la confianza hacia los competidores y clientes existen ítems con una correlación baja o moderada. En el análisis factorial de la percepción de emprendedores y clientes para evaluar el servicio de los gimnasios deportivos, se observa que en la matriz de correlación de emprendedores es moderada mientras que en clientes los niveles de correlación son altos, pero en ambas es positiva (Tabla 4).

Tabla 4.
Matrices de correlaciones de las variables

Matriz de correlaciones[a] (CIEG)

	CI1	CI2	CI3	CI4
CI1	1	,643	,552	,571
CI2	,643	1	,648	,607
CI3	,552	,648	1	,652
CI4	,571	,607	,652	1

Matriz de correlaciones[b] (CRC)

	RC1	RC2	RC3
RC1	1	,792	,412
RC2	,792	1	,498
RC3	,412	,498	1

Matriz de correlaciones[c] (PEG)

	PE1	PE2	PE3	PE4	PE5	PE6
PE1	1,000	,708	,643	,643	,685	,630
PE2	,708	1,000	,729	,640	,659	,751
PE3	,643	,729	1,000	,674	,684	,649
PE4	,643	,640	,674	1,000	,641	,663
PE5	,685	,659	,684	,641	1,000	,633
PE6	,630	,751	,649	,663	,633	1,000

Matriz de correlaciones[d] (PCG)

	PC1	PC2	PC3	PC4	PC5	PC6
PC1	1,000	,948	,943	,931	,934	,911
PC2	,948	1,000	,952	,940	,946	,924
PC3	,943	,952	1,000	,940	,943	,920
PC4	,931	,940	,940	1,000	,938	,923
PC5	,934	,946	,943	,938	1,000	,920
PC6	,911	,924	,920	,923	,920	1,000

En base a los resultados de correlación, es posible deducir que los emprendedores que hablan más de oportunidades que de sus problemas, tienen una relación moderada con el hecho de aceptar los desafíos que el negocio deportivo presenta y con ofrecer su opinión a otros. En cuestiones de clientes, es moderada la relación entre mantener relaciones de cooperación y su importancia. Sin embargo, hablar más de oportunidades tiene una alta correlación con dominar las adversidades, situación que en la región de estudio es vital considerando las situaciones de conflicto para preservar la paz, la escasez de recursos y las limitaciones de acceso. Lo cierto es que cuando se vencen todas estas cuestiones del entorno, los emprendedores de gimnasios son más seguros y confinantes de sí mismos. En la teoría el flujo de información es uno de los más efectivos para lograr una integración los emprendedores y sus clientes (Laseter& Oliver, 2003; Chase, Jacobs&Aquilano, 2006; Ribeiro, 2006; Slack, Chambers, Johnston &Betts, 2008; Dag& Hana, 2012).

Continuando el análisis psicométrico por KMO y Bartlett de todos los ítems, la medida de la adecuación de muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin se muestra superior a .6 indicando la factibilidad del análisis factorial según Malhotra, Martínez & Rosales (2003). La prueba KMO, tiene una medida de adecuación de muestreo, la prueba de esfericidad de Barttle y la varianza total explicada son aceptables (Menezes et al., 2014). Los valores de la prueba de esfericidad de Bartlett también confirman el supuesto análisis de factor que rechaza la hipótesis nula, además de la varianza total explicada que supera el 50%. Estos resultados permiten establecer las cargas factoriales de cada uno de los factores obtenidos en los cuatro análisis realizados y sus comunalidades (tabla 5).

En el análisis individual de constructos, todos muestranvalores aceptables para el análisis factorial. Considerando,los resultados obtenidos las variables empleadas explicancada una de ellas cumplen el criterio de unidimensionalidad:

• Factor confianza individual del emprendedor de gimnasios(FCIEG): La variable aceptar los desafíos del negocio(CI3), es la de mayor representación con un 74,4%.

• Factor confianza en los clientes (FCRC): La variablecooperación con los clientes (RC2), representada por unaestructura factorial del 79,1%, es la que más la identifica.

• Factor percepción del emprendedor del gimnasiodeportivo (PEG): la variable calidad (PE1) posee una mayorcarga factorial de ,881 y a su vez es la que expresa una mayorexplicación en las variables restantes con un 77,6% según elresultado de las comunalidades. En menor medida se haceénfasis al ambiente laboral (PE5).

• Factor percepción del cliente del gimnasio deportivo(PEG): también su variable calidad (PC1) tiene una cargafactorial representativa (,979), con un 95,8% de poder deexplicación. La variable menor explicada dentro del factor esen cambio el profesionalismo (PC6).

Tabla 5.
Análisis factorial de las variables de gestión de la confianza del emprendedor de gimnasios deportivos

Variables	KMO	Prueba de esfericidad de Bartlett			Varianza total explicada (%)	Modelo factorial (F=Factor)	Comunalidades
		Aprox. Chi-cuadrado	gl	Sig.			
CIEG	,814	265,535	6	0	70,928	CI2=,863F_{CIEG} + U_{CI2} CI3=,848F_{CIEG} + U_{CI3} CI4=,840F_{CIEG} + U_{CI4} CI5=,818F_{CIEG} + U_{CI5}	,669 ,744 ,719 ,705
CRC	,617	183,687	3	0	71,744	RC2=,921F_{CRC} + U_{RC2} RC1=,889F_{CRC} + U_{RC1} RC3=,716F_{CRC} + U_{RC3}	,791 ,848 ,513
PEG	,905	602,214	15	0	72,431	PE1=,881 F_{PEG} + U_{PE1} PE3= ,859 F_{PEG} + U_{PE3} PE6= ,847 F_{PEG} + U_{PE6} PE2= ,844 F_{PEG} + U_{PE2} PE4= ,842 F_{PEG} + U_{PE4} PE5= ,833 F_{PEG} + U_{PE5}	,776 ,737 ,718 ,712 ,694 ,708
PCG	,954	32210,057	15	0	94,527	PC1=,979F_{PCG} + U_{PC1} PC3=,977F_{PCG} + U_{PC3} PC6=,960F_{PCG} + U_{PC6} PC4=,974F_{PCG} + U_{PC4} PC5=,972F_{PCG} + U_{PC5} PC2= ,972F_{PCG} + U_{PC2}	,958 ,955 ,921 ,945 ,949 ,944

Análisis de ecuaciones estructurales

Según Ruiz, Pardo & San-Martín (2010) las ecuaciones estructurales permiten a través del método estadístico comprobar las relaciones causales entre múltiples variables, tal como es el caso de esta investigación. Por su parte Cupani (2012) estos modelos y los programas computacionales como Lisrel son útiles para analizar relaciones de dependencia. Su objetivo se centra en la confirmación de las relaciones establecidas en el modelo teórico, en la figura (4) es posible comprobar las hipótesis H1 y H2 dado que los valores del modelo estándar estimado muestran que la relación de impacto es positiva.Validando la hipótesis H3 en un análisis comparativo deambas muestras, se obtuvo tanto en el análisis descriptivocomo factorial, que cuando los emprendedores reflejan valoresaltos de

confianza individual la percepción del cliente esbuena, lo cual puede ser un reflejo de la esa interrelaciónpositiva.

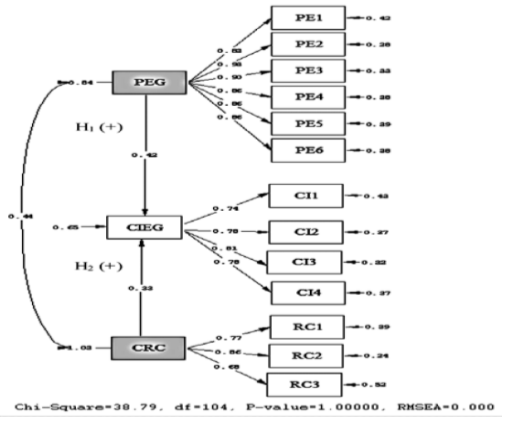


Figura 4. Modelo de ecuaciones estructurales de las hipótesis H_1 y H_2

Conclusiones

En este estudio se ha demostrado que los gimnasios deportivos que establecen relaciones estrechas entre emprendedores y clientes pueden sobrevivir durante más tiempo en el mercado. Elementos que aportaron desde las teorías la posibilidad de establecer las principales variables validadas que se tuvieron en cuenta en el estudio y que impactaron en la situación actual de la gestión de la confianza en los gimnasios. El estudio del comportamiento de las variables de la gestión de la confianza se convirtió en una contribución al diseño de objetivos que pueden lograr el éxito de la oferta deportiva en los centros de acondicionamiento físico.

La confianza individual del emprendedor de gimnasios deportivos impactó positivamente en la confianza de la relación con los clientes, respaldados por los criterios de muy bien en cuanto a la percepción de los emprendedores. La gestión de la confianza del emprendedor de gimnasios deportivos impactó positivamente en la percepción del cliente, aspecto que se demuestra con evaluaciones de muy bien en el diagnóstico. La gestión de la confianza del emprendedor de gimnasios deportivos impactó positivamente la percepción de sí mismo. Lo anteriormente descrito posee un buen nivel evaluativo desde la perspectiva de los emprendedores, sin embargo, los clientes aportaron valoraciones de regulares, lo

que denota que la percepción de los emprendedores no está atemperada con la demanda del servicio que desean los clientes.

Referencias

Aguirre-Loaiza, H., Reyes, S., Ramos-Bermúdez, S., Bedoya, D. A., & Franco, A. M. (2017). Relationship betweensatisfaction and perceived body image, bodycomposition and physical exercise in gym users.RevistaIberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte,12(1), 149-156.

Bessant, J., &Tidd, J. (2007). Inovação e empreendedorismo.Porto Alegre: ARTMED S.A.

Bolshunov, A.Y., Tyurikov, A.G., &Chernyshova, L.I. (2019).Society of trust: The essence, the present and the future.Advances in Intelligent Systems and Computing. 726,1075-1081.

Casson, M., & Buckley, P. J. (2010). Entrepreneurship: Theory,networks, history. Massachusetts: Edward Elgar.

Chase, R. B., Jacobs, F. R., &Aquilano, N. J. (2006).Administração da produção e operações para ventagenscompetitivas. 11a Edição. Mc. Graw Hill do Brasil.Interamericana.

Cupani, M., (2012). Análisis de Ecuaciones Estructurales:conceptos, etapas de desarrollo y un ejemplo de aplicación.Revista Tesis. 1, 186-199Da Cuña, C. I.; Lantarón, C. E.M.;

De Souza, Y. (2010). Capítulo 22: a confiançasuasrelaçoesintra e interorganizacionais. Em C. Bitancour, &Colaboradores,Gestãocontemporânea de pessoas: Novas prácticas,conceiostradicionais. (2da ed.). Porto Alegre:Bookman; ATEMED S.A.

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 17(66), 205-223.

Edelman, T. B. (2016). Estado de la confianza global. Consultadoel 23 de junio de 2018. Extraído desde https://www.edelman.com/research/2016-edelman-trustbarometer.

Esteban, I. G., & Fernández, E. A. (2007). Fundamentos ytécnicas de investigación comercial. 9na (ed.) Madrid:Editorial ESIC.

Hayduk, III, TM., & Walker, M. (2017). Mapeo del mercadode factores estratégicos para el emprendimientodeportivo. Revista Internacional de Emprendimiento yGestión, 1-20.
Hömann, H.-H., & Welter, F. (2005). Trust and Entrepreneurship. Edward Elgar.

Afide 2019

Título: Gestionar mediante tareas integradoras docentes-investigativas la habilidad de planificar clases de educacion fisica.

Autores: M. Sc María Elena Domínguez Melgarejo. Profesora Auxiliar. mariadm@isa.cult.cu

Lic Jose Ignacio Marquetti Quesada. Profesor Instructor. mariadm@inder.cu

Institución: Universidad de las Artes.

País: Cuba

RESUMEN

En el análisis teórico realizado en este estudio hace referencia a los fundamentos que originan la actividad como la categoría rectora de la Psicología, tal elemento esencial en el desarrollo de la personalidad del individuo, teniendo en cuenta la importancia que reviste la tarea docente como la célula fundamental del proceso docente educativo y de enseñanza aprendizaje del estudiante universitario, en el proceso de formación y desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales básicas y específicas tal como se declaran en el Plan de Estudio “E” de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes, dándole una connotación importante a la interdisciplinaridad desde la asignatura práctica laboral investigativa en la Educación Física y la Recreación la cual tiene para su desarrollo dos semestres a partir del tercer año de la carrera con dos frecuencias en la semana, en el estudio se hacen referencias a las características de las tareas integradoras con requerimientos y acciones para el profesor tutor y asesor así como las del estudiante para lograr formar un profesional integral, competente y comprometido con el proceso social, por lo que se hace necesario el diseño de tareas integradoras desde la disciplina y colectivo de año para formar y desarrollar habilidades profesionales, intelectuales, físicas e investigativas donde se pongan de manifiesto la instrucción, la educación y la utilización del método científico para resolver problemas en el entorno laboral.

Summary

In thetheoreticalanalysismade in thisstudyreferstothefundamentalsthatoriginatetheactivity as theguidingcategory of Psychology, suchanessentialelement in thedevelopment of thepersonality of the individual, takingintoaccounttheimportance of theteachingtask as thecell fundamental of theeducationalprocess and teaching-learning of theuniversitystudent, in theprocess of formation and development of thebasic and specificprofessionalpedagogicalskills as they are declared in the "E" Study Plan of theUniversity of Physical Culture Sciences and Sports, givinganimportantconnotationtointerdisciplinarityfromthepracticalwork-researchsubject in PhysicalEducation and Recreationwhich has foritsdevelopmenttwosemestersfromthethirdyear of theracewithtwofrequencies in theweek, in thestudy are madereferencestothecharacteristics of theintegratingtasks as withrequirements and actionsforthe tutor and advisor as well as those of thestudenttoachievean integral, competent and committedprofessionalwiththe social process, forwhichitisnecessarytodesignintegrativetasksfromthe discipline and collective of yearfortotrain and developprofessional, intellectual, physical and investigativeskillswhereinstruction, education and the use of thescientificmethodtosolveproblems in theworkplace are evident.

INTRODUCCIÓN

La importancia de la formación del hombre en el trabajo fue señalada por un visionario como Comenio desde el siglo XVII en su Didáctica Magna: regla I del método de las artes:...Lo que ha de hacerse, debe aprenderse haciéndolo... (Comenio, 1983, pág. 170), citado por Herrera pág. 14.

En estos tiempos la universidad cubana, tiene la misión de preservar, desarrollar y promover la cultura general de la humanidad, y en nuestro país en particular a través de la formación, la investigación y la extensión como procesos sustantivos universitarios, basados en dos ideas rectoras, la unidad de la instrucción y la educación y la vinculación del estudio con el trabajo.

Desde hace varios cursos la universidad del deporte ha ido asumiendo paulatinamente la responsabilidad que le corresponde en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela, sin embargo, los cambios que se producen en la enseñanza escolar general exigen acelerar algunas transformaciones en dichas instituciones.

El perfeccionamiento en la formación de profesores de educación física constituye una necesidad actual y perspectiva. El profesor es un educador político por excelencia de las nuevas generaciones, por lo que debe tener un dominio consciente del contenido, expresar sus ideas y actuar en el contexto de la escuela, la familia y la comunidad, para lograr conjuntamente con otros factores su transformación.

En la formación del profesional la práctica laboral ha estado presente en las diferentes modalidades que ha asumido la formación de profesionales de la educación en Cuba después de 1959 lo que resulta de la aplicación de los referentes teóricos aportados por la filosofía de orientación dialéctico materialista y el ideario martiano, a las elaboraciones teóricas y la práctica pedagógica en este y otros campos de la educación.

Carlos Marx en sus Tesis sobre Feuerbach destaca la unidad indisoluble entre la teoría y la práctica. En ellas precisa que esta unidad parte de "los individuos reales, su acción y sus condiciones materiales de vida…"[1] lo que lleva a considerar las características de los estudiantes y las condiciones en que realizan su práctica como elementos esenciales a tener en cuenta en el desarrollo del proceso de formación profesional pedagógica.

El tema propuesto es de gran pertinencia ya que desde la revisión del documento base aprobado en la reunión nacional de carreras para la orientación en la confección del Plan de Estudio y "E" de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes (UCCFD) se pudo constatar que cumple con lo orientado en cuanto a la organización y adecuada distribución del currículo, el que fue defendido y aprobado en el curso 2017 ante el tribunal del Ministerio de

[1]Marx C, y Engels F. (1973) Obras Escogidas. Tomo 2. Moscú, URSS. Progreso; pág. 635

Educación Superior (MES).

Una vez analizado el plan de estudio “E” se observa que se cumple desde el currículo el razonamiento al que hace referencias Hurruitiner (2006) en su obra: La universidad cubana el modelo de formación al reiterar la importancia que reviste la vinculación del estudio y el trabajo desde el currículo para la formación y desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales donde las carreras de perfil pedagógico consideran a la práctica laboral investigativa como la disciplina principal integradora

A su vez Álvarez de Zayas (1998) La pedagogía como ciencia, epistemología de la educación; plantea que lo laboral es totalizador, integrador, globalizador mientras que lo académico es parcial, derivador, fraccionado por tanto esta combinación adecuada da respuesta a la relación teoría práctica.

Dado el perfil amplio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, declarado en el Plan de Estudio “E” y su carácter interdisciplinar y transdisciplinar en el ejercicio de la profesión, declara que no es posible identificar **una sola Disciplina Principal Integradora**, por cuanto la integración se da en las cuatro disciplinas del ejercicio profesional. En primer lugar, en la disciplina **Teoría y Práctica de la Educación Física** por su contenido, número de asignaturas, volumen de tiempo docente y de práctica laboral uno que se concentra a partir del tercer año en la educación primaria simultaneando con la Recreación Física en este contexto durante el primer semestre y luego en el segundo semestre Educación Física en la Educación Media Básica y el Deporte para Todos.

En el ámbito de la cultura física se ha estudiado sobre la práctica laboral en cuanto a normas organizativas, control y el vínculo universidad sociedad por Torres Farías (1996) Domínguez Melgarejo (2009) relacionado con el sistema de tareas orientado a la preparación metodológica pero se ha podido consultar en mayor cuantía estudios realizados en las ciencias pedagógicas relacionados con los fundamentos filosóficos de la práctica laboral investigativa Addine F (1999), Alternativas para la organización (1996) y modelos didácticos Herrera Fuentes (2003), Martínez Rubio (2004) y recientemente Álvarez Dorta (2011)

Este último aborda un modelo de tareas didácticas como un eje importante en la formación del profesional de las ciencias pedagógicas el cual hace referencias de alternativas que preparen a los estudiantes para comprender la situación en la que viven, sus causas, consecuencias y trascenderlas con acciones sustentadas en el conocimiento, el compromiso y la responsabilidad social, este estudio lo tomamos como referencias y así abordar este antecedente por la importancia que se le atribuye a la tarea docente integradora a resolver por el estudiante desde la práctica laboral.

En nuestro contexto la práctica laboral se encuentra insertada en cada una de las disciplinas que le dan salidas a la carrera por tanto es necesario desde las disciplinas darle solución a la formación de estas habilidades pedagógicas profesionales, intelectuales, físicas y científicas investigativas como forma de resolver los problemas pedagógicos que se presentan en el contexto de actuación laboral del estudiante en formación.

Luego de un análisis en cuanto al comportamiento de la práctica laboral y su perfeccionamiento constante en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física se ha podido constatar que en la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física no se ha logrado estructurar, en el trabajo metodológico, el diseño de tareas docentes integradoras para el aprendizaje de forma sistemática para la práctica laboral investigativa de los estudiantes teniendo en cuenta los criterios del trabajo en grupo a realizarse en el colectivo de año en función del desarrollo curricular como proyecto educativo global por tanto:

- No se integran las asignaturas del año para diseñar las tareas docentes que sirven de base y herramientas para el trabajo de curso final.
- No se tienen en cuenta al planificar las tareas docentes las habilidades científico investigativas desde el inicio del curso, solo se controlan y evalúan en el segundo semestre del curso.

Por todo lo antes expuesto proponemos como **problema científico**: ¿Cómo diseñar tareas integradoras docentes investigativas en la práctica laboral investigativa de educación física desde la disciplina?

Objetivo general: Proponer un modelo didáctico para el diseño de tareas integradoras de aprendizaje en la práctica laboral de tercer año desde el colectivo de año.

DESARROLLO

Al estudiar la actividad, como categoría rectora de la Psicología, mediante la cual se forma la personalidad del individuo y adentrándonos en el análisis de la estructura de la actividad se encuentra la tarea como uno de los eslabones fundamentales. Leontiev, A. N. entiende por tarea a "el objetivo de la actividad, que se desarrolla en una situación concreta"[2], declarando que es la acción que atendiendo a un determinado objetivo se desarrolla en determinadas condiciones por tanto la tarea es la célula del proceso docente educativo.

Con respecto al concepto de tarea, Castellanos, D. (2005)[3]considera que el proceso docente-educativo en general, y el de enseñanza-aprendizaje en particular, pueden ser vistos como una serie sucesiva de tareas (docentes), según Álvarez de Zayas, C. M., (1999)[4], lo que justifica una distinción entre las tareas que desarrollan profesores y estudiantes (tareas de enseñanza y tareas de aprendizaje, respectivamente), en su relación dialéctica. Por tanto el proceso de enseñanza-aprendizaje presupone una complementación entre tareas de enseñanza y de aprendizaje, y desde el punto de vista temporal, éstas pueden desarrollarse simultáneamente o no.

Muchos son los autores que **identifican la tarea como medio para dirigir y propiciar el aprendizaje de los estudiantes.** Por ejemplo,Davídov, V. V., (1987)[5]; señala que "(...) el dominio por parte de los escolares del procedimiento teórico generalizado de solución de cierta clase de tareas concretas particulares, constituye la característica sustancial de la tarea docente" y con ello, destaca la funcionalidad de la tarea docente como medio para aprender a resolver determinadas tareas concretas particulares, que podrían ser, por ejemplo, problemas propios de determinado contexto. Este último criterio se asume pues es

[2]Leontiev, A.N (1981) Actividad conciencia y personalidad. Editorial Pueblo y Educación

[3]Castellanos, D. (2005). ¿Tareas docentes, o tareas de enseñanza y tareas de aprendizaje? Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. Ciudad de la Habana. En soporte magnético.

[4]Álvarez de Zayas, C. M. (1999). La escuela en la vida. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

[5]Davidov, V. V. (1987). Formación de la actividad docente en los escolares. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

la práctica laboral la asignatura que presenta las situaciones que están directamente relacionadas con la esfera de actuación profesional del profesor de Educación Física.

Por su parte, Castellanos entiende por tareas de enseñanza aquellas desarrolladas por los docentes con el objetivo de dirigir, de manera óptima, el proceso autónomo y consciente de construcción de conocimientos e instrumentaciones por parte de los estudiantes, en cuyo orden y organización se evidencia el método empleado por éstos para estructurar el proceso.

Las **tareas de aprendizaje** son, por su parte, aquellas que diseñadas en una primera etapa por el profesor, promueven en los estudiantes una actuación encaminada a construir autónoma y conscientemente, un repertorio cognitivo-instrumental que le permita desempeñarse eficientemente en determinados contextos. Según Álvarez de Zayas, C. (1999)[6], en la tarea de aprendizaje está presente un objetivo, el que se traza cada estudiante una vez que ésta se le presenta, mediado "... por sus motivaciones e intereses, por la satisfacción o autorregulación de cada uno de ellos en la ejecución de la tarea...". Hay un sistema cognitivo-instrumental a construir, bien a través de aquellas destinadas a la formación de conceptos, o a la sistematización de conocimientos e instrumentaciones construidos a un nivel primario.

Con respecto al tratamiento antes visto sobre las tareas dentro de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje o sea **tareas** consideradas como aquellas que utilizan los docentes (en ese sentido son **tareas docentes**) como medio para impulsar, de manera óptima, el proceso autónomo y consciente del aprendizaje de los estudiantes **en formación**, y en el orden, organización y corrección que estos las realizan se evidencia el nivel que han alcanzado y en este sentido también se pueden considerar **tareas de aprendizaje.**

Para Silvestre, M. y Zilberstein (2000) la tarea docente ¨ es aquella actividad donde se concretan las acciones y operaciones a realizar por el estudiante…aquellas que se conciben para realizar por el estudiante en clases y

[6]Álvarez de Zayas, C. M. (1999). La escuela en la vida. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

fuera de esta, vinculadas a la búsqueda y adquisición de conocimientos y habilidades.[7]

Los tipos de tareas que se proponen a los estudiantes deben ser significativas para él desde el **punto de vista personal,** motivantes e interesantes; desde el **punto de vista social** dichas tareas deben tener sentido práctico y real con relación al contexto o a la propia actividad de que se trate, y desde el **punto de vista cognitivo** deben responder a las exigencias intelectuales propias de un estudiante en formación y deben estar estructuradas con un sentido de la lógica de la habilidad que se quiere desarrollar.

Rico P. (1996) apunta que en las tareas docentes se observan las siguientes dificultades en relación con su diseño:

- Alternativas de soluciones muy limitadas y esquemáticas
- Utilización muy insuficiente, en su concepción, de procedimientos dirigidos a la regulación y autorregulación.

Estas insuficiencias y otras son corroboradas por la presente investigación en la determinación de intereses y necesidades del estudiante en formación de las asignaturas precedentes ya vencidas subsiguientes y sincrónicas, las que sirvieron de base para considerar el *diseño de tareas integradoras de aprendizaje* como un problema profesional pedagógico a resolver.

Por otra parte, también pueden ser consideradas tareas interdisciplinarias, pues las mismas constituyen situaciones que pueden ser consideradas problemas profesionales, pues están directamente relacionadas con su actuación en el campo profesional en que se están formando.

Por tanto como características de las tareas integradoras podemos plantear que tienen un carácter interdisciplinario dentro del año:

- Da respuestas a los objetivos del año y a las habilidades básicas y específicas que tienen que ver con la Educación Física.
- Emplea el método científico como vía para la solución de problemas.
- Tiene como herramientas el uso de las TIC.

[7] Silvestre M. y Zilberstein J (2000) ¿Cómo hacer más eficiente el aprendizaje? Ediciones CEIDE. México.

- Tiene como eje central el desarrollo de la responsabilidad como educación en valores.

En relación con estas **tareas en el proceso de formación de profesionales**, y las exigencias que deben tenerse en cuenta para que estas tiendan a promover una actuación que modele la de los futuros profesionales en su contexto de actuación, integrando teoría y práctica, existen varios criterios, entre ellos asumimos los siguientes planteados por Castellanos, D. (2005):

- Plantear las tareas, no con un formato académico, sino ubicadas en sus futuros contextos de actuación profesional, con lo cual deben adquirir significado para los estudiantes.
- Que su proceso de resolución exija la integración coherente de teoría y práctica, evitando que las tareas prácticas aparezcan como ilustración, demostración o ejemplificación de unos contenidos previamente presentados a los estudiantes.
- Que exijan la utilización de métodos, procedimientos y un sistema cognitivo-instrumental característico de los profesionales en su contexto de actuación; así como de medios técnicos (materiales, instrumentos, dispositivos etc.,), propios de ese contexto.

Por su parte, **la actividad de los docentes** en el desarrollo de este proceso de aprendizaje se debe caracterizar por:

- Encauzar la actividad de los alumnos de modo que se favorezca el empleo de métodos, procedimientos y medios característicos del profesional del futuro contexto laboral del estudiante.
- Fomentar la cooperación entre los estudiantes en la valoración de la tarea, así como incentivar la discusión y los puntos de vista diversos.
- Posibilitar la autorregulación de los estudiantes durante el proceso de autoevaluación de la tarea, haciéndolos conscientes de los conocimientos e instrumentaciones que poseen.

Valorar la reflexión y profundidad de las soluciones alcanzadas por los estudiantes, así como las diferentes vías empleadas, y no sólo la rapidez con que son obtenidas.

Entendiendo que este profesional que se desempeña como profesor asesor y tutor en la práctica laboral atendiendo a pequeños grupos de estudiantes, resulta muy adecuada la consideración de las principales funciones que deben tener los educadores profesionales según el criterio de Castellanos D. y otros (2000) citado por Andreu, Gómez N. (2005). Estas son:

- **Función docente-metodológica:** Relacionada con el diseño, la ejecución y la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador.
- **Función orientadora**: Incluye tareas dirigidas a propiciar que los estudiantes se conozcan a sí mismos, a los demás y a su medio, que desarrollen competencias para elegir, tomar decisiones, elaborar planes y proyectos de vida y estén preparados para afrontar una vida plena y saludable.
- **Función investigativa y de superación:** Abarca aquellas tareas encaminadas al análisis crítico, la problematización y la reconstrucción de la teoría y la práctica educacional en los diversos contextos de desempeño profesional.

Luego del análisis de la teoría estudiada es importante tener en cuenta los requerimientos para la estructuración de las tareas desarrolladoras aportadas por Andreu, Gómez N (2005)[8] las cuales advienen a las tareas integradoras para la práctica laboral investigativa:

1. Partir del diagnóstico, para superar los niveles reales de desarrollo del estudiante, con tareas docentes de nivel de complejidad creciente, clara redacción e intencionalidad en sus exigencias, un adecuado nivel de asequibilidad, así como el empleo de alternativas pedagógicas para dar respuesta al trabajo con la diversidad.
2. Poseer estructuración lógica y coherencia entre sus partes, manifestando unidad entre los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje personales y personalizados, así como la combinación inteligente de los aspectos instructivos, educativos y desarrolladores.
3. Presentar un carácter problémico que promueva la activación, así como la utilización consciente de procedimientos dirigidos a la autorreflexión y autorregulación del aprendizaje.

[8] Andreu, Gómez N. (2005) Metodología para elevar la profesionalización docente en el diseño de tareas docentes desarrolladoras. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISP Félix Valera. Villa Clara.

4. Consolidar los llamados “Pilares del Conocimiento” en su contenido, así como el uso de procedimientos didácticos generalizadores, integradores y transferibles que permitan solucionar problemas con una visión totalizadora de la realidad mediante la utilización de vías interdisciplinares.
5. Diseñar actividades originales y amenas que movilicen procesos afectivo-motivacionales, en estrecho vínculo con los intereses cognoscitivos individuales y grupales y estimulen la significatividad conceptual, experiencial y afectiva en el estudiante.
6. Reforzar valores y rasgos positivos de la personalidad que conlleven al logro de modos de actuación en correspondencia con las exigencias de la sociedad.
7. Acercar al estudiante al camino de la actividad científica desde posiciones materialistas, sobre la base del planteamiento de hipótesis, identificación y solución de problemas con el uso de métodos investigativos.

RESULTADOS

1. Los fundamentos teóricos asumidos, referidos al diseño de tareas docentes integradoras de aprendizaje para la práctica laboral permitirán sentar las bases para dirigir la investigación hacia la solución del problema pedagógico relacionado con el diseño de tareas.
2. No se tiene en cuenta el diagnostico de necesidades de los estudiantes en la práctica laboral investigativa para el diseño de tareas.
3. Insuficiente trabajo metodológico en la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física relacionado con la práctica laboral investigativa y la interdisciplinaridad.
4. Deficiencias en los requerimientos necesarios para diseño de tareas docentes integradoras.
5. No se tiene en cuenta el componente investigativo al diseñar las tareas docentes integradoras

BIBLIOGRAFÍA.

1. Addine, Fernández F (1996) Alternativa para la organización de la práctica laboral investigativa en los Institutos Superiores Pedagógicos. Tesis de grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

2. ---------- (1999) Algunos fundamentos filosóficos de la práctica Laboral investigativa en los ISP.
3. ---------- (2004) La didáctica general y su enseñanza en la educación superior pedagógica. Aporte e impactos.
4. Álvarez, de Zayas C (1998) La pedagogía como ciencia, epistemología de la educación. Libro digital. La Habana, Cuba.
5. Álvarez, Dorta L. (2011) Modelo didáctico para el diseño de tareas de aprendizaje en la Práctica Laboral Investigativa desde la disciplina Formación Pedagógica General. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
6. Castellanos, D. Beatriz Castellanos B, Lliviana, M (2000) El proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador en la Secundaria Básica. Centro de Estudios Educacionales. ISP Enrique José Varona. La Habana. Material en soporte digital.
7. Herrera, Fuentes J.L. (2003) Un modelo del proceso docente – educativo en las unidades docentes para el desarrollo de la práctica investigativo – laboral. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
8. López, Rodríguez y col (2008) Plan de estudio D. Licenciatura en Cultura Física
9. Martínez, Rubio (2004) La formación de saberes interdisciplinarios en los estudiantes de la carrera Licenciatura en educación Preescolar. Tesis de grado científico de Doctor en ciencias pedagógicas.
10. Ministerio de Educación Superior (2003) MES (2003) Documento Base para la Elaboración de los Planes de Estudio (Planes D).
11. Sierra, Salcedo A (2005) Estrategias didácticas y modelación .Tomado de un material docente de la Dra.C. Regla Alicia Sierra Salcedo. Mayo 200. Revisión y adecuación: Dra. Teresita Miranda Lena.
12. Ilveira, Braz Machado (2001) “La habilidad de modelar actividades interdisciplinarias en la formación de profesores” ISP Facultad de Ciencias de la Educación.

AFIDE 2019

Título: Instrumento para la autogestión del conocimiento del profesor universitario de Cultura Física

Autoras: Dr. C. Ana María Morales Ferrer. amora@inder.cu Profesora Consultante

Lic. Nayvett de la Paz Morales

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba

Resumen

El instrumento que se presenta como resultado científico contiene un decálogo de acciones con una estructura lógica, sencilla, comprensible y operativa quesirve deherramienta orientadora y funcional en la autogestión del conocimiento para la auto preparación del profesor universitario de Cultura Física. Tiene como bases sustentantes las ideas de Bernaza, sobre la orientación como aspecto importante para la autogestión del conocimiento y el registro de sistematización profesional fundamentado por Addine F. Posterior ala modelación y socialización del resultado, se ha empleado en tres investigaciones conducentes a la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, con sus correspondientes adecuaciones al contexto, lo que avala su pertinencia y viabilidad.

Palabras clave:instrumento, orientación, autogestión del conocimiento, profesor universitario, registro de sistematización profesional.

Summary

The instrument which is presented as a scientific result contains an action Decalogue with a logical simply comprehensive and operative structure that serves as a functional tool for the knowledge autogestion for the universitary professor of Physical Culture. It has been based on the Bernaza's ideas about the orientation as an important aspect for the knowledge autogestion and the register of professional systematization by Addine Fernandez'. fundament. Posterior to the modeling and socializing result, it has been used on three researching to obtain the scientific degree in Physical Culture doctorates with

the corresponding changes to the context, which endorse its pertinence and viability.
Key words: instrument, orientation, knowledge autgestion, universitaryprofessor, register of professional systematization.

Introducción

Uno de los aspectos importantes para la autogestión del conocimiento es la orientación, tomando como punto de referencia lo argumentado por Bernaza, G. (2013),vista como una de las funciones de la actividad psíquica y la comunicación del individuo y se manifiesta también durante el aprendizaje, donde desempeña un papel decisivo.

Esta orientación la debe hacerde forma sistemática ante la necesidad de lograr su autogestión del conocimiento desde una comprensión más objetiva de sus necesidades cognoscitivas. Por consiguiente el sujeto, en este caso el profesor, realiza un reconocimiento de la nueva situación profesional que se presenta, confirma o no el significado racional o funcional de la necesidad, lo queequivalea un auto diagnóstico y traza las estrategias de auto preparación, y más adelante, durante el proceso de la ejecución, lleva a cabo un autocontrol de la acción en correspondencias con las transformaciones previamente diseñadas.

Mediante esta actividad orientadora el profesor universitario, en particular de Cultura Física, que es el motivo de este estudio, puede determinar el contenido concreto de las acciones arealizar para alcanzar el objetivo previsto y satisfacer su necesidad profesional, mediante la autogestión del conocimiento.

Elreconocimiento de la situación comprende el análisis delentorno, la realidad dominante, la distinción del objeto de aprendizaje o necesidades cognoscitivas más apremiantes y las invariantes de conocimiento contemporáneas para la renovación contextual y el objetivo a lograr. Por supuesto que para ello es imprescindible esclarecer las vías o las acciones concretas para alcanzar este objetivo, así como el control y corrección, además de la regulación de la acción a lo largo de la ejecución, lo que constituye una demanda del profesor universitario de Cultura Física.

Desde estas premisas se perfila el **objetivo** del trabajo: modelar un instrumentoque sirva de herramienta orientadora y funcional para la

autogestión del conocimientopara la auto preparación del profesor universitario de Cultura Física.

Como evidencia del cumplimiento del objetivo se presenta el instrumento **"Mi ruta de autopreparación".**

Desarrollo

La orientación que se facilita está sustentada en los razonamientos de Bernaza, G. (2013) en su obra "Construyendo ideas pedagógicas sobre el posgrado desde el enfoque histórico-cultural". Esta perspectiva se caracteriza por su *generalidad, plenitud, y modo de elaboración,* donde está considerado el *significado* como la comprensión, el *sentido*como la motivaciónpara el profesor, lo que revela la necesidad de orientación, y la *concientización*como la reflexión consciente de éste sobre cómo dispone su autogestión para su auto preparación, ajustada a sus posibilidades y expectativas para el domino del objeto de aprendizaje, y la operacionalización de vías oportunas para perfeccionarla.

Asume las ideas desarrolladas por Addine, F. sobre el registro de sistematización profesional y su importancia para la superación y preparación de los maestros y profesores para enriquecer su actuación pedagógica en su desempeño profesional, pues él debe construir su propio esquema de objetivos y exigencias en el marco de determinadas, pero desde un enfoque absolutamente individual.

Bajo estos sustentos se modeló el instrumento que se presenta seguidamente:

Mi ruta de auto-preparación

A modo de introducción.

Para tu auto preparación es preciso que tengas la habilidad para realizarla, el deseo, el tiempo y la oportunidad. Esta ruta tiene como finalidad brindarte una herramienta orientadora del rumbo de tu auto preparación, así puedes utilizar los materiales de apoyo que posees o necesitas conseguir como: artículos, monografías, conferencias y otros indispensables e interesantes, como un elemento vital para el estudio y profundización de los contenidos que contienen y paralelamente llevar un registro de tu auto gestión, para la auto preparación y dar seguimiento a este proceso, que incluye un auto análisis valorativo.Tus anotaciones te permitirán tener una visión panorámica sobre los aspectos que

ejercitas en tu preparación individual, como profesor en el área del saber de la Cultura Física, para mejorar tu desempeño.

Las acciones que realices contribuirán a tu desarrollo individual, no obstante te sugerimos esta ruta para que te orientes. Por supuesto que la puedes enriquecer con tu experiencia y sugerencias. A continuación se te ofrece un decálogo que te permitirá guiarte en la ruta de tu auto preparación.

La auto gestión de la auto preparación

1.- a) Auto análisis para la auto preparación

Aquí el auto análisis está concebido para establecer la relación entre el nivel de aspiración y el nivel de realización del profesor en el área del saber de la Cultura Física, parasu proceso de auto preparación.

Auto análisis inicial (al comienzo de la auto preparación):

1. ¿En qué condiciones estoy para realizar la auto preparación?
2. ¿Qué nivel de predisposición tengo para realizar la auto preparación?
3. ¿Qué logros aspiro alcanzar en la auto preparación?

1.-b) Luego de realizado el auto análisis inicial, debes auto gestionar, planificar de alguna manera tu auto preparación, para ello te sugerimos respondas las preguntas que aparecen seguidamente:

- ¿Cuál es la base para la auto preparación? (Detección de necesidades)
- ¿Para qué la auto preparación? (Objetivo de la auto preparación)
- ¿En qué auto prepararme? (Contenido de la auto preparación)
- ¿Cómo auto prepararme? (Metodología)
- ¿Con qué auto prepararme? (Materiales didácticos)
- ¿Dónde auto prepararme? (Lugares disponibles)
- ¿Cómo evaluar mi auto preparación? (Evaluación de mis resultados)

¡Ahora manos a la obra y construye tu plan!

PLAN DE AUTO PREPARACIÓN						
No.	**Necesidades**	**Contenidos**	**Materiales didácticos**	**Tiempo**	**Lugar**	**Observaciones o comentarios**
1						
2						
3						

2.-Al terminar las actividades, tanto de superación como de auto preparación, te sugerimos tomes un tiempo para reflexionar sobre cuáles son los aspectos más significativos del trabajo que realizaste y regístralos en la siguiente tabla.

Este proceder debe realizarse sistemáticamente.

No.	Tema	Auto preparación	Superación	Aprendizajes adquiridos	Aspectos a seguir trabajando	Observaciones o comentarios
1						
2						
3						

Identifica tus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades

3.-Cada cierto período de tiempo y de manera individual, anota en un cuadro semejante, cuáles son las tres principales fortalezas**,** debilidades, amenazas y oportunidades que tú mismo percibes en tu desempeño. Esto te permitirá continuar orientando la dirección de tu auto superación.

No.	FORTALEZAS	DEBILIDADES	AMENAZAS	OPORTUNIDADES
1				
2				
3				

Reflexión necesaria sobre la práctica.

4.-De manera individual define una lista de los 5 aspectos, momentos o espacios que consideres son los más importantes de la labor del maestro primario en la asignatura Educación Física, sobre las cuales se puede reflexionar en relación con la práctica, así como los beneficios potenciales que se obtendrían con su aplicación.

Situaciones, aspectos, momentos o espacios parareflexionar sobre la práctica	Beneficios potenciales
1	
2	
3	

Reflexiones compartidas

5.-Reúnete con varios colegas, compartan y comparen sus reflexiones, necesidades e intereses. Identifiquen coincidencias y diferencias, lleguen a un

consenso y hagan un solo listado de las necesidades formativas, de superación, así como las necesidades de otro tipo. Al existir este listado, posiblemente se agrupen para estudiar y practicar los contenidos correspondientes.

No.	Necesidades formativas	Necesidades de superación	Necesidades de otro tipo
1			
2			
3			

“Lo conozco” y “Lo he usado”

6.-Relaciona los materiales sugeridos en el material de apoyo. Anota una **X** en las columnas “Lo conozco” y “Lo he usado” del siguiente cuadro si coincide con los criterios que se solicitan en cada una de las columnas, lo cual permitirá que verifiques por ti mismo el conocimiento y uso que has hecho de los materiales sugeridos, actualmente disponibles como apoyo a la auto preparación.

No.	Relación de materiales	No lo conozco (no lo he revisado aún)	Lo conozco (lo he revisado y conozco sucontenido)	Lo he usado (lo he aplicadoen mi actividad docente)
1				
2				
3				

Sobre los logros

7.-Anota los aspectos logrados, los menos logrados y los no logrados, mediante la superación y tu auto preparación.

No.	Aspectos logrados	Aspectos menos logrados	Aspectos no logrados
1			
2			
3			
4			
5			

Plan de mejora individual

8.-Finalmente, de manera individual elabora un plan de mejoraque refuerce las fortalezaspercibidas y reduzca las debilidades. Considera también los aspectos

menos logrados y los no logrados. Para elaborar este plan, se sugiere seleccionar variostemas sobre los que quieras y necesites seguir trabajando.

Te puedes apoyar en elsiguiente cuadro.

No.	¿Qué voy a hacer?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Qué necesito?	¿En cuánto tiempo lo voy a hacer?	¿Cómo le voy a dar seguimiento al plan?
1					
2					
3					

Ventajas y desventajas.

9.-Considerando las orientaciones y actividades realizadas, menciona cuálesfueron las ventajas y desventajas de llevarlas a cabo.

No.	VENTAJAS	DESVENTAJAS
1		
2		
3		

Para finalizar

10.- a)**Autovaloración de mi auto preparación**: Ya tienes elementos suficientes para expresar tus consideraciones sobre laauto preparación que has realizado. Puedes tomar como punto de partida el auto análisis final y considerar el cumplimiento de los objetivos que te trazaste, los materiales estudiados y su aplicación en tu actuación pedagógica profesional (desempeño). Considera los aspectos más relevantes y los más débiles, los logros alcanzados, entre otros. Valora y saca tus propias conclusiones. Te ofrecemos un ejemplo para que te sirva de referente.

Primero: Auto análisis final (al finalizar la auto preparación):

1. ¿En qué condiciones estaba para realizar la auto preparación?
2. ¿Qué nivel de predisposición demostré tener para realizar la auto preparación?
3. ¿Qué logros obtuve al finalizar la auto preparación?

Segundo: Responde los ítems de los indicadores que se encuentran en la tabla

No.	Indicador	Sí	No	A veces
1	Resultó útil			
2	Mejora de conocimientos			
3	Se invirtió tiempo para mejorar			
4	Mejora habilidades			
5	Ayuda al desempeño			
6	Potencia el estudio individual			
7	Favorece la superación			
8	Beneficia la planificación			
9	Contribuyó a un mejor desempeño			
10	Resultó pertinente			

10.- b) **Mi valoración sobre el proceso de auto preparación**: Emite tu opinión sobre la forma sugerida para tu auto preparación. Para ello emplea la técnica positivo, negativo e interesante (PNI), puedes adicionar algunas observaciones o consideraciones si así lo estimas conveniente.

No.	Positivo	Negativo	Interesante
1			
2			
3			

Finalmente se invita a realizar un análisis pormenorizado de cada uno de estos momentos de laauto preparación, con la finalidad de concientizar los logros, pero también averiguar las insuficiencias que aún se mantienen vigentes y proceder a tomar las medidas correspondientes con un plan de mejoras consecuente, preciso y pertinente.

Posterior a la modelación y socialización del resultado, se ha empleado en tres investigaciones conducentes a la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, se ha empleado en tres investigaciones conducentes a la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, con sus correspondientes adecuaciones al contexto, lo que avala su pertinencia y viabilidad.

Conclusiones

Queda demostrado que el instrumentocontribuye a la organización, planificación y orientación de la auto preparación del profesor de Cultura Física para el que está destinado. Aunque no es la única forma, ni víaa emplear, pero

no deja de ser un intento para ordenar y guiar la ruta crítica de auto preparación en el proceso de autogestión del conocimiento.

Bibliografía básica

Addine, F. (s/f). El registro de sistematización profesoral: herramienta para la toma de decisiones. En CD módulo 1. Maestría Ciencias de la Educación. IPLAC. La Habana. Cuba.

Afonso, C. (2014). “Estrategia de superación para los maestros primarios en la asignatura Educación Física,en el municipio de Xai-Xai, provincia Gaza, República de Mozambique”. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana. Cuba.

Bernaza, G. (2013). Construyendo ideas pedagógicas sobre el posgrado desde el enfoque histórico-cultural. Universidad Autónoma de Sinaloa. México.

Brito, E. (2017). La formación continua de los profesionales de Natación Artística en Cuba. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana. Cuba.

Hernández, T. (2018). La habilidad profesional dirigir en el proceso de formación del licenciado en Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana. Cuba.

AFIDE 2019

Título: La capacitación de los entrenadores de Gimnasia Rítmica en Ecuador

Autora: M.Sc. Diana Fernanda González Terán

Email: gonzalezdfernanda320@gmail.com

Modalidad: Poster electrónico

País: Ecuador

Resumen

En las organizaciones modernas, la gestión de los conocimientos y la superación de los trabajadores, es una necesidad para lograr su transformación en una fuerza de trabajo con alta calificación en el desempeño profesional en el puesto de trabajo que ocupa. La problemática de la capacitación de los profesionales de una organización, ocupa desde hace varios años un lugar destacado en los estudios de numerosas instituciones a escala mundial, a consecuencia de la incidencia que tiene la preparación de estos recursos humanos en la eficiencia de la gestión de las instituciones.

Con la finalidad de contribuir a la activación de la población, mediante el acceso masivo al Deporte, la Actividad Física y la Recreación, los centros activos de Ecuador han dedicado esfuerzos para desarrollar un trabajo que permita desarrollar políticas y acciones, para la consecución de los objetivos trazados. Además de procedimientos que regulen la operación de los servicios y actividades deportivas y recreativas, con el fin de facilitar el uso de las instalaciones a la ciudadanía y proporcionar actividades que contribuyan a su desarrollo físico integral. Su visión se centra en dar atención multidisciplinaria a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, con carácter técnico-científico. Entre sus objetivos institucionales, se encuentra, formar y capacitar a los entrenadores deportivos. El escenario actual de los entrenadores en estos centros, exige de ellos que sean considerados el personal metodológicamente calificado para orientar a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos de la provincia pero para ello su preparación tiene un significado característico para poder desempeñarse en diferentes opciones, modalidades y contextos educativos, adaptarse a las

permanentes transformaciones y avances del conocimiento, utilizar creativamente las ventajas de las nuevas tecnologías y aprender del trabajo colaborativo.

AFIDE 2019

Título: La capacitación de los facilitadores para el control interno en los centros de subordinación nacional del Inder.

Autora: Ms. C. Belkis Nuria Malagón Pérez

Correo electrónico: belkis.malagon@inder.gob.cu

Institución: Organismo Central del INDER

RESUMEN

En el mundo organizacional el proceso de capacitación, ha alcanzado relevancia en todos los aspectos, así como los métodos y formas para impartirla de forma tal que favorezca al cumplimiento del objetivo propuesto. El grupo de inspección y control interno está de igual manera incluido en este criterio pues la capacitación se vuelve un proceso vital para la consecución de las metas. Es por ello que es necesaria la presente investigación, toda vez que el control interno se ha vuelto un eslabón fundamental para la Dirección Nacional del INDER, problemática que centra la presente investigación, declarando como problema científico: ¿Cómo contribuir a mejorar la capacitación de los facilitadores para el control interno en los Centros de Subordinación Nacional del INDER?

La investigación estuvo dirigida a elaborar un programa de capacitación para el control interno de los facilitadores en los Centros de Subordinación Nacional del INDER, partiendo de los principales resultados que se obtuvieron con la aplicación de métodos científicos tales como: analítico-sintético, enfoque sistémico estructural funcional, análisis de documentos, encuesta, entrevista, estadístico-matemático y para la validación teórica del sistema se empleará la técnica de V.A. Iadov. Las conclusiones y recomendaciones apuntan hacia propuestas que resultarían valiosas de ser tomadas en cuenta, dada la importancia cada vez más elevada de perfeccionar la capacitación en las organizaciones deportivas.

SUMMARY

In the organizational world, the training process has achieved relevance in all aspects, as well as the methods and ways to impart it in a way that favors compliance with the proposed objective. The inspection and internal control

group is also included in this criterion because training becomes a vital process for achieving the goals. That is why this research is necessary, since internal control has become a fundamental link for the National Directorate of INDER, a problem that centers the present investigation, declaring as a scientific problem: How to contribute to improve the training of facilitators for internal control in the INDER National Subordination Centers?

The research was aimed at developing a training program for the internal control of the facilitators in the INDER National Subordination Centers, based on the main results obtained with the application of scientific methods such as: analytical-synthetic, structural systemic approach functional, document analysis, survey, interview, statistical-mathematical and for the theoretical validation of the system the VA technique will be used Iadov. The conclusions and recommendations point to proposals that would be valuable to be taken into account, given the increasingly high importance of improving training in sports organizations.

INTRODUCCIÓN

Por mucho tiempo el alcance del sistema de control interno estuvo limitado a las áreas económicas, se hablaba de control interno y se tenía la cultura de que era inherente a las actividades de contabilidad y finanzas; el resto de las áreas operacionales y de hecho sus trabajadores no se sentían involucrados. No todos los directivos de nuestras organizaciones veían en el sistema de control interno un instrumento de gestión capaz de ser utilizado para lograr la eficiencia y eficacia de las operaciones que se habían propuesto. Otro elemento que atentaba contra la eficiencia de los sistemas de control interno era que las actividades de control ya venían establecidas de forma global para todas las entidades del país, minimizando la creatividad de los directivos en el diseño de los objetivos y actividades de control que fueran más eficaces según las características de su entidad. Además, no se contaba con elementos generalizadores que le sirvieran de base a la organización para poder diseñar un sistema de control interno a la medida de sus necesidades.

Tal situación materializó un objetivo fundamental: definir un nuevo marco conceptual del control interno, capaz de integrar las diversas definiciones y conceptos que venían siendo utilizados sobre este tema, logrando así que, al

nivel de las organizaciones, de la auditoría interna o externa, o de los niveles académicos o legislativos, se cuente con un marco conceptual común, y una visión integradora que satisfaga las demandas de todos los entes involucrados.

En tal sentido, el Ministerio de Finanzas y Precios pone en vigor la Resolución No. 297del 2003 que comprende la definición de control interno, el contenido de los componentes y las normas para su implementación y evaluación. Esta Resolución ha sufrido modificaciones por la necesidad de perfeccionar el sistema de control interno, por lo que la Contraloría General de la República dicta en el 2011 la Resolución 60, hoy en día en nuestro organismo no muchos la han interpretado con la claridad requerida, hecho que hemos podido comprobar en los controles realizado a los Centros de Subordinación Nacional del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

El ser humano es un ser social por naturaleza, para subsistir y desarrollarse necesita vivir con otros hombres dentro de una comunidad por ello pasa su vida en compañía de otros seres humanos organizándose y agrupándose en naciones, estados, ciudades, pueblos comunidades y caseríos interactuando en el trabajo, el comercio y otras actividades. Si algo resulta imprescindible es conocerse a sí mismo, saber nuestros defectos y virtudes, las debilidades y fortalezas, con el ánimo de superar unas y reforzar otras. Algo así sucede cuando se trata de una entidad, sólo que en este caso examinarse internamente se convierte en una necesidad que nunca debe descuidarse.

El control interno está íntimamente relacionado con la planificación, fundamentalmente en cuanto señala los objetivos y metas a alcanzar en un periodo determinado de tiempo, su aplicación incide directamente en el logro de la eficiencia, eficacia y economía de los recursos del Estado. Asimismo, ayuda al cumplimiento de normas legales vigentes, reduce riesgos, costos y ahorra tiempo al evitar errores.

El INDER, se encuentra enfrascado actualmente en un proceso de perfeccionamiento empresarial, donde inciden sus centros de subordinación nacional. Esta situación, demanda ejecutar acciones y propiciar herramientas que contribuyan al logro de este perfeccionamiento. El grupo nacional de inspección y control interno del INDER, no queda exento y para ello se ha efectuado una sistematización en los controles y auditorías realizadas, detectando en ellas resultados deficientes en la efectividad de estos controles.

Tal como muestra la siguiente tabla, acerca de las inspecciones llevadas a cabo en los 9 centros de subordinación nacional que se encuentran en la provincia La Habana, lo cual constituyó el diagnóstico inicial del presente estudio.

Evaluación en el Control a los Centros de Subordinación Nacional del INDER								
CENTRO	**2016**				**2017**			
	B	**R**	**M**	**N/E**	**B**	**R**	**M**	**N/E**
ESFAAR “Córdova Cardín”		X				X		
ESFAAR “Cerro Pelado”						X		
Dependencia interna		X				X		
ECINDER						X		
Cubadeportes		X						X
UPAD		X				X		
ESPINDER			X			X		
IMD		X			X			
ECOMINDER			X					X

Dificultades comunes detectadas en las inspecciones a los Centros de Subordinación Nacional del INDER.

- En los Planes de Prevención las medidas a aplicar son funcionales con un carácter técnico, y no se tiene en cuenta la contrapartida al definirse responsables y ejecutantes que tienen relación directa o indirecta con la actividad administrativa y la acción que se desarrolla, así como faltan algunas evidencias del cumplimiento de estas.
- Aunque se ha trabajado, las Guías de Autocontrol no están adecuadas faltándole por incorporar procesos y actividades específicas, así como depurar otros que no le corresponden siendo insuficiente la profundidad en los resultados de la aplicación y en algunos casos no se desarrollan todos los puntos del Modelo de esta guía (anexo1).
- Los facilitadores para el control interno no dominan las particularidades, leyes y resoluciones (únicamente la Resolución 60), por lo que no están suficientemente capacitados ni preparados para llevar a cabo un control interno de calidad.
- Al resumen del cumplimiento del sistema de control trimestral le falta por recoger información cuantitativa y cualitativa lo que no propicia que sea un instrumento efectivo para los análisis en el Consejo de Dirección y sus Órganos Asesores.

- A los Expedientes de acciones de control en algunos centros les falta datos de uso obligatorio, lo que favorece un descontrol.
- Existe descontrol que propicia en ocasiones desvío de recursos en el caso específico de la dependencia interna.

El resultado obtenido en estas inspecciones permitió declarar como problemática que existen insuficiencias en la capacitación que brinda el grupo nacional de inspección y control interno del INDER a los facilitadores para el control interno en los Centros de Subordinación Nacional que posibilite un mejoramiento de sus habilidades para desempeñar sus funciones en el proceso de control interno.

Tras analizar esta situación se formula el siguiente **Objetivo:** Elaborar un programa de capacitaciónpara el control internode los facilitadores en los Centros de Subordinación Nacional del INDER.

DESARROLLO

En esta investigación se presenta un programa como resultado científico y para su fundamentación, la autora se basa en referentes que tratan el tema desde lo general a lo particular en el caso de programa de capacitación. En sentido general, los programas constituyen la respuesta a los problemas que se encuentran en los diagnósticos previos a su elaboración y son la base para orientar acciones posteriores, ellos permiten proyectar un cambio cualitativo en la organización.

Al conceptuar el programa como resultado científico, su elaboración y presentación debe tener como punto de partida la obtención de nuevos elementos, anteriormente desconocidos, lo que permitirá tener un conocimiento más profundo del objeto de estudio, incidiendo en la solución del problema planteado a través precisamente de la transformación de este objeto. Es así, que la autora de este estudio considera en línea general el programa como: el conjunto de acciones planificadas sistemáticas dirigidas a cumplimentar un objetivo e implementadas organizadamente en un contexto determinado.

En este mismo orden de ideas, Salmerón, E. de la C. (2014), asegura que el programa como resultado científico, a través de sus acciones debe contribuir a la transformación, modificación del objeto de estudio de la investigación, así

como en su concepción como producto terminado de la investigación referente siempre en determinado tipo de conocimiento, teórico o práctico acerca del objeto el cual se debe transformar.

Desarrollar un buen programa de capacitación no es sencillo. En su elaboración es necesario tener en cuenta diferentes pasos, según refiere Ramos, I.G. (2015), que se han adaptado a los requerimientos del programa de capacitación que se propone.

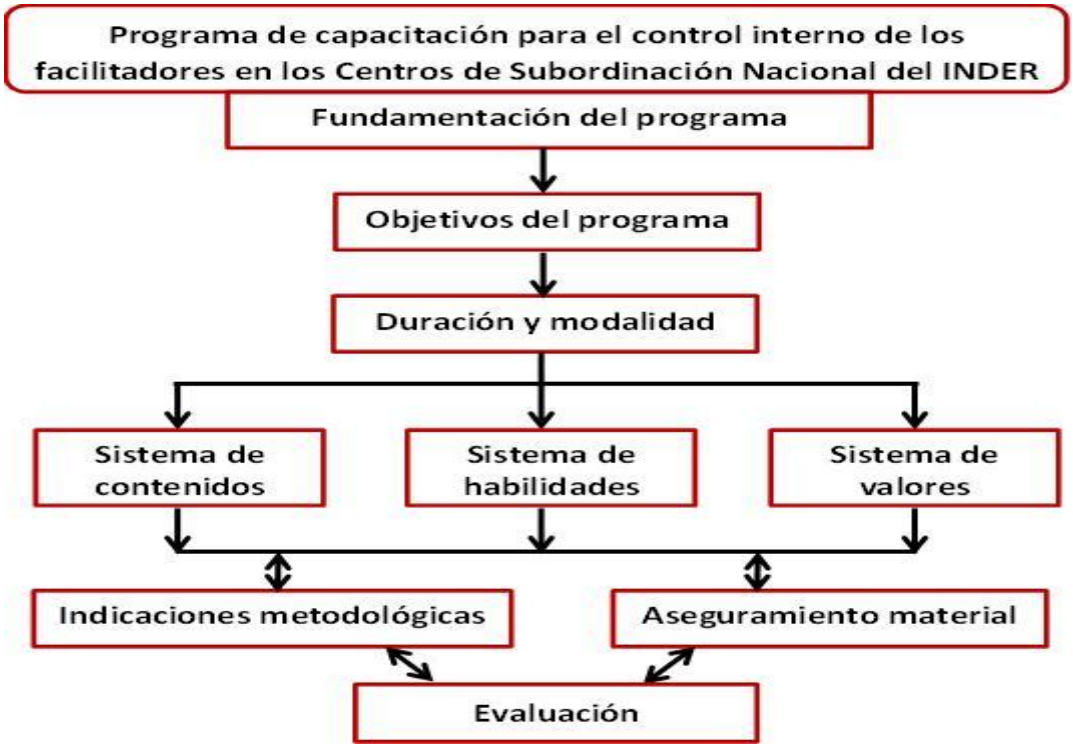
1. Identificación de las necesidades de la organización
2. Definición de los objetivos del programa de capacitación para el control interno.
3. Identificación del beneficiario del programa de capacitación para el control interno
4. Selección o elaboración del programa de capacitación para el control interno más adecuado
5. Comunicar y difundir el programa de capacitación para el control interno
6. Implementación del programa de capacitación para el control interno
7. Obtener feedback y evaluar el programa de capacitación para el control interno

Tomando en consideración las estructuras analizadas y los pasos expuestos para su elaboración, la estructura del programa que se propone queda expuesta como:

- Portada del programa: en este se muestra el título del programa de capacitación, el total de horas y el total de créditos que otorga.
- Justificación del programa
- Objetivos generales y específicos (si los tuviese) a lograr al concluir el programa con claridad y coherencia con la justificación.
- Duración y modalidad
- Sistema de contenidos: se declaran los cursos que componen el programa, el número de horas y créditos por formas de enseñanza.
- Sistema de habilidades
- Sistema de valores
- Indicaciones Metodológicas
- Aseguramiento material

- Sistema de evaluación
- Bibliografía

Representación gráfica del programa de capacitación elaborado



Justificación del programa

El recurso más importante en cualquier organización lo forma el personal implicado en las actividades laborales. Esto es de especial importancia en las organizaciones deportivas que manejan recursos y además prestan servicios. En ellas la conducta y rendimiento de los individuos influye directamente en la calidad y optimización de los procesos que se desarrollan. Dentro de estos el control interno constituye un eje transversal que supervisa y controla el accionar de estas organizaciones y propicia el correcto cumplimiento de los planes a nivel de centro y de país.

La esencia de una capacitación dedicada al mejoramiento de la funcionalidad del Sistema del Control interno en el grupo nacional de inspecciones y control interno del INDER, radica en dotar, en un primer momento, a los facilitadores de esta actividad en los Centros de Subordinación Nacional de las habilidades, destrezas, competencias, herramientas e instrumentos que repercutan en su accionar transformador hacia la calidad y el control evitando desvío de recursos e ilegalidades, creando en el colectivo un ambiente laboral basado en el respeto y la confianza a estos facilitadores.

Sin embargo, en la mayoría de organizaciones deportivas de nuestro país, estos facilitadores no reciben el apoyo que necesitan por lo que esquematizan su labor sin aprovechar los aportes de cada una de las resoluciones que rigen el control interno como la Resolución 60 atemperando sus especificaciones como la guía de autocontrol a las demandas y exigencias que impone cada centro donde laboran.

Tales premisas conducen automáticamente a enfocar inevitablemente el tema de la capacitación para el control interno como uno de los elementos vertebrales para mantener, modificar o cambiar las actitudes, comportamientos, funcionalidad y desempeño de los facilitadores del control interno dentro de las organizaciones, direccionado a la optimización de los procesos de inspección y prevención.

Con este programa se encaminan esfuerzo para solventar las siguientes necesidades:

a) El perfeccionamiento de las destrezas y habilidades de los facilitadores para el control interno de los Centros de Subordinación Nacional, en los temas desarrollados por actividades para velar por la eficacia y profesionalismo de los procesos de su organización desde su área de trabajo.
b) Elevar y ajustar los conocimientos que necesitan los facilitadores para el control interno a las necesidades que imponen la realidad empresarial actual atendiendo a las nuevas legislaciones y procesos.

En tal sentido se plantea el presente programa de capacitación para el control interno dirigido a los facilitadores de los Centros de Subordinación Nacional del INDER.

Objetivos generales y específicos

Objetivo general: Desarrollar las habilidades de los facilitadores del control interno para desempeñar su labor con calidad en el proceso de control interno.

Objetivos específicos:

- Proporcionar a los facilitadores un conocimiento amplio y con un mayor nivel de profundidad sobre el marco legal, principios, conceptos, estrategias e instrumentos vinculados con la implementación del Sistema de control interno del INDER.

- Lograr el vínculo teoría-práctica en el control interno, de manera tal que los facilitadores participen como protagonistas en un proceso permanente de construcción de conocimientos y habilidades.
- Optimizar las habilidades profesionales de los facilitadores para el control interno, con relación a la elaboración del plan de prevención.
- Instruir a los facilitadores para que sean capaces de adecuar la guía de autocontrol a las necesidades propias de su centro.
- Adiestrar a los facilitadores para el control interno en la confección y evaluación de los planes de medidas, teniendo en cuenta las debilidades de su centro.

Duración y modalidad

El programa de capacitación, está concebido con la modalidad a tiempo parcial en el que se desarrollarán actividades de carácter presencial y semipresencial en correspondencia con los objetivos propuestos. Esto demanda, que los cursistas (facilitadores), dediquen su tiempo a las actividades programadas (lectivas y a las de estudio independiente) para cumplimentar los requisitos establecidos en el programa. Tiene una duración de 240 horas total.

Sistema de contenidos

En este aparte se declaran las actividades (cursos) que componen el programa que en su organización dispone de cuatro de carácter obligatorio, en cada caso se declara el número de horas y los créditos por formas de enseñanza. Las indicaciones metodológicas son detalladas por actividades así como el aseguramiento material en cada caso. En la siguiente tabla se resumen estas con sus respectivas horas y créditos.

Actividad	Horas	Créditos
Adecuación y aplicación de la guía de autocontrol	48	1
Leyes y resoluciones jurídicas que regulan el control interno	48	1
El plan de prevención	48	1
Confección y evaluación de planes de medidas	48	1
Evaluación final del curso	48	1
Total	240	5

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos tratados permitieron profundizar en el proceso de capacitación para el control interno en una organización, lo que posibilitó

conformar el soporte teórico necesario para fundamentar la alternativa de solución al problema científico detectado y dar la solidez alprograma propuesto y contextualizarlo a los requerimientos de una organización deportiva como el INDER.

2. Los resultados del diagnóstico realizado ponen de manifiesto las insuficiencias detectadas con relación a la capacitación de los facilitadores para el control interno en los Centros de Subordinación Nacional del INDER y se confirma que se necesita implementar un tipo de capacitación atemperada a las exigencias actuales que posibilite un desempeño eficiente de estos facilitadores quedando al descubierto la necesidad de un programa de capacitación donde se sistematicen los contenidos necesario para este fin.
3. El estudio realizado posibilitó la materialización del programa de capacitación para el control interno de los facilitadores en los Centros de Subordinación Nacional del INDER que se propone con una estructura donde sus componentes interactúan operacionalmente de forma sistémica y dinámica. Tiene en cuenta las particularidades del control interno, en correspondencia con las necesidades de cada centro a través de los talleres teórico- prácticos.
4. La utilización de la Técnica Iadov proporcionó la posibilidad de determinar el nivel de satisfacción con el programa de capacitación propuesto a través del cuestionario aplicado a los usuarios seleccionados y se constata tras su aplicación que un 85% de ellos muestran clara satisfacción con dicho programa, obteniéndose con un índice de satisfacción grupal de +0,925.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, Malla, Molina, &Orquera, (2013): *Diagnóstico de Necesidades de Capacitación.* [en línea] Disponible en:http://www.rrhh.web.com/downloads/Diagnostico%20de%20necesidades%20de%20capacitacion.pdfConsultado en junio 2018
2. Aquino, J. y cols. (1999):*Recursos Humanos.* Ediciones Macchi. Argentina. Segunda Edición.
3. Aular, A. J. (2008): *Propuesta de programa de capacitación dirigido a los promotores de fútbol en las comunidades del Municipio Falcón del*

Estado Cojedes. Tesis en opción al Título Académico de Master enAdministración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. San Carlos, Cojedes.

4. Bacallao, M. (2009): *Génesis del control interno, en contribución a la economía*, [en línea] Disponible en:http://www.eumed.net/ce/2009a/Consultado en junio 2018
5. Blake, O. (1997):*La capacitación un recurso dinamizador de las organizaciones.* Ediciones Macchi. Argentina, 1997. Segunda Edición.
6. Cánovas, T. (2006):*Propuesta de capacitación para el personal docente de la educación preuniversitaria en la etapa de las transformaciones*. Tesis de doctorado. La Habana
7. Castillo, J., (2006): *Administración Pública. Centro de Estudios Gubernamentales.* Tomo I Primera Edición Lima Perú.
8. Catácora, F. (1996): *Sistemas y Procedimientos Contables*. Primera Edición, Editorial MCGraw/Hill-Venezuela.
9. Chapman, W.L. (2005): *Procedimientos de Auditoría*. Colegio de Graduados en Ciencias Económicas de la Capital Federal, Buenos Aires.
10. Claros. R. y León O., (2012): *El control Interno como herramienta de gestión y evaluación.*Primera Edición, impreso Pacifico Editores SAC.
11. Commite of Sponsoring Organizations of TheTreadway Commission (COSO), (2007):*ControlInternoInforme COSO.* Traducing de Mantilla Samuel Alberto, 3ra. Edición, Colombia.
12. Contraloría General de la República de Cuba (2011): Resolución 60/2011.*Gaceta oficial*. La Habana. Cuba
13. Dueñas, N. (2007): *El Sistema de Control Interno y el aseguramiento de la calidad* (Módulo 3), Editorial de la Universidad Técnica de Loja, Primera Edición-Ecuador.
14. Durán, J. (2011):*Sistema de Capacitación para los oficiales de la Academia Militar de la Guardia Nacional Bolivariana de Venezuela en el área físico-deportiva*. Tesis en opción del Título Académico de Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

AFIDE 2019

Tema: La gestión de la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje para la motivación profesional de los estudiantes de la carrera de Cultura Física

Autor: M.Sc. Dennys Adolfo Ibañez Oleaga.
Institución: UCCFD Manuel Fajardo
País: Cuba

El mundo contemporáneo está invariablemente condicionado por un desarrollo pertinaz, científico y cultural. Es por ello, que a los sistemas educativos se les establece como imperativo insoslayable elevar su calidad sobre bases científicas de las cuales emanan como resultante, la formación de profesionales capaces y comprometidos con su encargo social en el desempeño protagónico de la solución óptima a los problemas que cotidianamente se presentan en su labor, desde una sólida preparación básica, arraigada en valores éticos que le permiten comprender su visión en el desarrollo de una cultura ciudadana.

En la actualidad la universidad como institución social es la encargada de la formación integral de las nuevas generaciones, centrada en la formación de valores en los profesionales de forma más plena, dotándolos de cualidades de alto significado humano, capaces de comprender la necesidad de poner sus conocimientos al servicio de la sociedad en lugar de utilizarlos sólo para su beneficio personal. Implica también la necesidad de lograr un profesional creativo, independiente, preparado para trabajar en colectivos, en equipos multidisciplinarios, participando activamente en la construcción social del conocimiento dispuesto para asumir su autoeducación durante toda la vida; que sea capaz de mantenerse constantemente actualizado, para utilizar las oportunidades ofrecidas por las Instituciones de Educación Superior (IES) de atender al profesional con una educación posgraduada que responda a las necesidades del desarrollo del país.

Las universidades enfrentan el gran reto de ampliar su capacidad de respuesta a las exigencias sociales, a las crecientes demandas que afrontan los profesionales en

formación, para que sean capaces de insertarse plenamente en los procesos sociales, productivos y científicos en un contexto complejo, caracterizado por las desiguales situaciones económicas, los vertiginosos cambios tecnológicos donde la computación y las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) introducen cambios significativos en el quehacer académico y la amplia diversidad sociocultural.

Entre los problemas más acuciantes que afronta la Educación Superior en la actualidad se encuentran la preparación y el nivel de exigencias con los estudiantes en su formación profesional. Todas estas exigencias que enfrenta la universidad como institución de creación, preservación y promoción de la cultura, llevan al debate acerca de la calidad de los procesos a través de los cuales se forman los profesionales, todo lo cual implica revisar los criterios con los que se proyectan, planifican, diseñan y estructuran los procesos de dirección en la Educación Superior.

Es la universidad la encargada de brindar a los futuros profesionales la posibilidad de enfrentar la vida laboral con potencialidades, habilidades y competencias generales de dirección, que les permitan una actuación profesional eficiente.
En el sector educativo, se viene observando una demanda de acceso a la Educación Superior, acompañada de una gran diversificación de la misma y una mayor toma de conciencia de la importancia fundamental que este tipo de educación tiene para el desarrollo socio-cultural y económico de un país, ya que ha dado sobradas pruebas de su viabilidad a lo largo de los años y de su capacidad para transformarse y propiciar el cambio y el progreso de la sociedad. Por ello se hace prioritario buscar las vías o mecanismos para perfeccionar la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje a partir de hacerla más integral, motivante y de mejor calidad desde la formación inicial del profesional.

Este proceso no es ajeno a la formación de profesionales en Cultura Física, que ha sido una prioridad del estado cubano, creando cursos de habilitados y de instructores que constituyeron una solución al déficit de profesores de Educación Física existente,

por lo que la formación y permanencia de estos es una necesidad actual en todos los subsistemas de educación.

Después del triunfo de la Revolución cubana en 1959 y con la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961 y la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), se promueve un movimiento de formación de profesores de Educación Física en todo el país; posteriormente se incorporan las Escuelas Provinciales de Educación Física (EPEF), ya en 1973 se inicia la formación de licenciados en Cultura Física, con nivel universitario; en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” creándose en septiembre de 1979, la Licenciatura en Educación especialidad Educación Física en el Instituto Superior Pedagógico ¨Enrique José Varona¨.

La labor docente necesita de condiciones psicológicas y pedagógicas, para las cuales el profesor de Educación Física debe estar preparado y poseer una disposición que le posibiliten actuar al máximo con sus potencialidades, conscientes de que no solo se trata de gustarle solo la actividad física sino pensar, crear y comprometerse con la formación de las nuevas generaciones y con ello, dar un buen tratamiento del contenido adquirido en su formación inicial; además de asumir el reto profesional con la responsabilidad necesaria y emprender la difícil tarea de educar teniendo en cuenta que esta es compleja y muy exigente.

La formación del profesional de Cultura Física constituye un proceso estudiado y valorado por educadores, entrenadores e investigadores, empeñados en buscar métodos y procedimientos para la transmisión de conocimientos sólidos, con vista a desarrollar capacidades, habilidades y cualidades para lograr un individuo apto para ejercer su función profesional de una manera óptima.

Esta investigación parte del perfeccionamiento, la sostenibilidad y el desarrollo de los sistema gerenciales de la Cultura Física e importancia de la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje y su papel en la motivación profesional en los estudiantes dentro de su formación profesional desde la universidad para un desempeño exitoso de

los futuros profesionales de Cultura Física que deben dirigir procesos a nivel de base vinculada con la actividad física y el deporte.

En Cuba los estudios relacionados con la motivación profesional se han realizado en dos direcciones, la búsqueda de los mecanismos de formación de la motivación profesional a partir de diseños experimentales y la caracterización de sus niveles de desarrollo, efectividad e integración, fundamentalmente en estudiantes de diferentes perfiles de formación.

La motivación profesional está estrechamente vinculada con los motivos, intereses y metas profesionales que establecen en su vida profesional, de aquí la importancia que tiene el proceso de establecimiento de metas en el proceso de formación profesional en los estudiantes para dirigir futuros procesos una vez alcanzado los niveles científicos y docentes necesarios que tributen a una buena formación educativa en la sociedad cubana.

Por tanto, la caracterización de la motivación profesional y sus niveles de desarrollo en los estudiantes constituye una línea de investigación que ha cobrado especial interés en el mundo y en Cuba y a la que han dedicado sus esfuerzos numerosos investigadores, pues se ha comprendido que sólo cuando el hombre se siente motivado por la actividad que realiza, y capacitado para ella, puede ser realmente productivo y creativo.

Actualmente muchos son los autores que continúan abordando esta temática, a los que se le han sumado diferentes trabajos en centros universitarios que exponen aún más la pertinencia del tema. Entre ellos podemos distiguir a González, F. (1989), Domínguez, L. (1992) González, V. (1989,1994), Vigostky, L. S. (1995), Matos, Z. (2007), Gessa, M. (2007), Guiber, M.O. (2008), Del Pino, J.L. (2009), Maury, M. (2010), Cabrera, A. (2011), Becalli, L. y J. González (2016), entre otros.

En la Cultura Física, se destacan las investigaciones de Valdés (1984), González, López y Guterman (2005), Iznaola (2009, 2014), Batista (2010), Rabilero (2010), Arias (2011), Orozco (2011), Hugh (2015), Calderón (2017), Saura (2017),Iznaola (2018) y otros, que han diagnosticado el estado de la motivación profesional de estudiantes y profesores en formación, manifestándose deficiencias en el proceso de formación, lo

que compromete la labor pedagógica en la práctica social y existiendo contradicción en la satisfacción y las expectativas de desempeño como profesor.

En las condiciones actuales se demanda de un profesional comprometido con su actividad, que puede ser posible con una elevada orientación y motivación profesional hacia la labor que ejerce, visto esto desde el perfeccionamiento de las actividades docentes mediante vías como la superación, el cumplimiento de las actividades metodológicas y la realización de las actividades físicas que se desarrollan en las escuelas, el cumplimiento de una clase de calidad, lo que necesita transformarse para obtener la mayor excelencia, eficiencia y estabilidad en el puesto.

La dirección de Formación Inicial en la UCCFD ”Manuel Fajardo es la encargada de asesorar y controlar la implementación del Modelo de Formación del Profesional, su concepción y potencialidades en actividades de formación vocacional y orientación profesional, para los aspirantes que ingresan a las carreras y estudiantes de la Universidad.

Esta dirección también establece la concepción curricular y las políticas que la modifican, el diseño del currículo propio y el optativo/electivo y fiscaliza la legalidad del proceso de formación del profesional. Además orienta y dirige los procesos de análisis y presentación de las experiencias del trabajo docente y científico metodológico de docentes, colectivos pedagógicos de años académicos y carreras, disciplinas, asignaturas, el diseño y validación de las estrategias curriculares.

En su composición estructural, contiene: metodólogos que intervienen en la asesoría y control a los procesos en las facultades, centros universitarios municipales y direcciones, así como los departamentos independientes, que se designan. Además exige el dominio de los reglamentos, indicaciones y normativas del Ministerio de Educación Superior (MES) y su contextualización a la institución.

Su misión se centra en: dirigir, proyectar, organizar, evaluar, asesorar y controlar el Trabajo Docente Educativo y Metodológico que desarrollan las Facultades de la UCCFD, para asegurar la elevación continúa de la calidad del proceso de formación integral de los estudiantes en las carreras.

Entre sus objetivos fundamentales se destacan:

- Orientar y comprobar el cumplimiento de los Reglamentos de Trabajo Metodológico y de Trabajo Docente Educativo, así como otros documentos normativos del MES y propios de la Universidad.
- Asesoría y control al proceso de planificación del proceso docente educativo.
- Elaborar, revisar y perfeccionar planes de trabajo metodológico, estrategias educativas, planes de mejoramiento de la calidad.
- Dominar el Sistema de Evaluación y Acreditación de las carreras y su seguimiento a través de los procesos de autoevaluación y planes de mejoramiento de la calidad.
- Control a la elaboración y uso óptimo de las TIC.
- Establecer el sistema de control a la práctica laboral investigativa, el cumplimiento de los objetivos de la formación según la planificación, bajo la conducción del colectivo pedagógico y los especialistas.
- Constatar la actualización de los convenios de trabajo entre las facultades y las instituciones de los OACE que aseguren la formación académica, laboral e investigativa de los estudiantes.
- Asesorar la implementación de los fundamentos de la disciplina principal integradora en los grupos de carreras, las estrategias en su puesta en práctica y las estrategias para su perfeccionamiento.
- Realizar balances del trabajo de los procesos y resultados de la formación del profesional en la relación Universidad - OACE.
- Elaborar y perfeccionar los manuales de normas y procedimientos relacionados con los procesos que desarrolla la dirección.
- Estudiar los niveles de satisfacción de los estudiantes con los programas de práctica laboral investigativa.
- Realizar análisis y valoraciones para elaborar los informes contentivos de fortalezas, debilidades y propuestas para la mejora continua.
- Participar en las visitas de asesoría y visitas integrales a las facultades.
- Implementación y validación de la política para la enseñanza del Inglés.

La dirección de Formación Inicial, en la UCCFD ”Manuel Fajardo” ha realizado acciones para influir en el desarrollo de la dirección del proceso de enseñanza

aprendizaje hacia la motivación por la carrera de Cultura Física, pero a pesar de los esfuerzos todavía se aprecian dificultades en la motivación profesional de los estudiantes. Por eso se necesita continuar trabajando en nuevas vías que contribuyan a fortalecer la gestión de dirección de este proceso.

Específicamente en el tercer año de la carrera de Cultura Física, se ha observado dificultades en la gestión de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, como son:

1. A pesar de las actividades, estrategias y esfuerzos realizadosde la dirección de formación inicial necesita aumentar las acciones dirigidas a los estudiantes para influir en su motivación profesional hacia las esferas de la actuación de la carrera.
2. Insuficiente desarrollo de habilidades profesionales por parte de los estudiantes, específicamente las que están relacionada con: la planificación, el control y la evaluación.
3. En la esfera motivacional de los estudiantes predominan inclinaciones hacia los indicadores materiales, familiares, sociales.
4. En las metas profesionales declaradas por los estudiantes de la UCCFD Manuel Fajardo existe poco predominio hacia la esfera de actuación de la Educación Física.

Situación problemática

A pesar de las acciones realizadas por la dirección de Formación Inicial, existen insuficiencias en la gestión de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje para influir en la motivación profesional de los estudiantes de la carrera Cultura Física.

Lo planteado anteriormente permite formular el siguiente **problema científico** ¿Cómo potenciar la gestión de la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje para influir en la motivación profesional de los estudiantes de la carrera de Cultura Física?

Posibles resultados a obtener.

Elaboración de acciones estratégicas que contribuya a la gestión de la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje en la motivación profesional de los estudiantes de la carrera de Cultura Física.

Referencias Bibliográficas

1. Álvarez de Zayas, C. (1995c). La Pedagogía Universitaria, una experiencia cubana. La Habana. Congreso Internacional Pedagogía 95. Palacio de Convenciones.
2. Álvarez de Zayas, C. (1996). Educación superior y sociedad. El diseño curricular en la Educación Superior Cubana. La Habana. Ministerio de Educación Superior.
3. Ancona Reyes, K. (2010) “Efectos del establecimiento de establecimiento de metas en la motivación y rendimiento de un equipo deportivo”. Trabajo de investigación. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán. México.
4. Cañizares, M. (1994) Las metas en el deporte. Revista ISCF, La Habana.
5. Cañizares M. (2002) El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo. Aproximaciones a su estudio. (Parte I) http://www.efdeportes.com/efd51/metas.htm .Revista Digital – Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002. Consultado el 25 Marzo de 2010.
6. Cañizares M. (2004) Psicología y equipo deportivo. La Habana, Editorial Deportes.
7. Cañizares M. (2008) Psicología en la actividad física. La Habana, Editorial Deportes.
8. Cuba. Ministerio de Educación Superior. (1998). Plan de estudio “C”: curso regular diurno (proyecto): disciplina principal integradora Metodología y Dirección de la Cultura Física. ISCF”Manuel Fajardo” Ciudad de La Habana, MES

9. Cuba. Ministerio de Educación Superior. (2001). Plan de estudio “C” perfeccionado de la carrera de licenciatura en Cultura Física: curso regular diurno. ISCF”Manuel Fajardo” Ciudad de La Habana, MES.
10. Cuba. Ministerio de Educación Superior. (2003). Documento base para la elaboración del Plan D. Anteproyecto. Cuba, Dirección Docente Metodológica del Ministerio de Educación Superior.
11. Cuba. Ministerio de Educación Superior. (2016). Documento base para la elaboración del Plan E. Cuba, Dirección Docente Metodológica del Ministerio de Educación Superior.
12. Estévez Cullell, M. y col. (2004) La investigación científica en la Actividad Física: Su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
13. Pérez Saura, Isabel (2017) Titulo de la tesis. Tesis de Maestría en Psicología del Deporte. UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
14. Roselli, Néstor. D y María del Carmen A. Rivera. (2010) Metas Académicas y Proyecto de Vida de un grupo de universitarios. Congreso Iberoamericano de Educación. (Buenos Aires, República de Argentina).

AFIDE 2019

Título: La gestión de la información para el desarrollo del conocimiento en el grupo científico estudiantil de recreación de la UCCFD "Manuel Fajardo".

Autor: M.Sc. Rolando Yasiel Calvo González

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba

Introducción.

A través de la historia de la humanidad el hombre ha buscado siempre conocer. El mundo tiende acusadamente a una globalización creciente, en la que la suerte de la organización moderna está ligada más que nunca a factores que van mucho más allá de su ámbito de control.

Se desarrolla en un contexto en el cual todo está vinculado con todo. Cualquier acontecimiento significativo en algún punto estratégico, trae efectos múltiples en todas las unidades componentes de la sociedad actual y, particularmente, en las más vulnerables como las organizaciones del mundo subdesarrollado.

La tasa de innovación tecnológica presente es la más alta y acelerada que ha conocido la historia de la humanidad. El impacto de la ola de innovaciones está cambiando radicalmente la forma en que se producen, comercializan, distribuyen y consumen los bienes y servicios principales.

Los avances en múltiples sectores - entre ellos, el de las tecnologías de información y las comunicaciones – están dejando obsoletas las matrices tecnológicas predominantes y tienen considerables efectos en los mercados y en las estructuras organizacionales.

En la llamada era de la información y el conocimiento, el capital debe enfocarse hacia la productividad de los trabajadores del conocimiento y de los servicios, lo cual constituye verdaderos desafíos para los diferentes sectores.

El entorno para las organizaciones es de un tipo en donde la noción de riesgo resulta totalmente limitada para captar la realidad. No sólo hay riesgo, hay incertidumbre.

Todo esto sugiere que no es posible sobrevivir como organización por el mero hecho de trabajar más dentro de los límites internos y, menos aún, utilizando prácticas y herramientas tradicionales.

Por lo que, para poder responder a los intereses de la sociedad actual, las organizaciones tienen que aprender a afrontar los problemas generados por los recursos intangibles respecto a su adquisición y uso. Los valores escondidos no pueden ser ignorados. Es la época de gestionar inteligentemente la información y el conocimiento. Este se convierte en el factor fundamental de creación de valor, por tanto, es la fuente principal de generación de ventajas competitivas de cualquier organización.

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), “Manuel Fajardo”, el proceso de formación de pregrado ha estado en perfeccionamiento en el trascurso de los años. Esto ha teniendo influencia en cambios de los planes de estudio. En el caso del conocimiento generado a través de los proyectos de investigación, el debate que se está realizando en torno a la realidad sobre el futuro de la universidad entorno a las salidas de la carrera, el desarrollo de proyectos científicos universitarios, la creación de colectivos científicos estudiantiles que aporten referencias innovadoras a la misma, e incorpore conceptos y herramientas que permitan el desarrollo y la socialización de la información. Todo estos se hacen muy necesarios para su mantenimiento como fuente de conocimiento.

El Grupo Científico Estudiantil del Departamento de Recreación (GCR) de la UCCFD actualmente tiene significativa participación en actividades prácticas-docentes para el desarrollo de habilidades y capacidades en función de su preparación en el pregrado. Se desarrollan temas para trabajos investigativos según líneas trazadas por el Departamento de Recreación y la Dirección Nacional de Recreación. Existe una excelente participación en Fórum delDepartamento,

dela Universidad y Eventos Científicos y se realizan diferentes talleres con los contenidos de interés a socializar y desarrollar. Todo esto deseando como resultado obtener un alto nivel de preparación integral de los egresados que pertenecen al Grupo Científico Estudiantil de Recreación.

Planteamiento del Problema

A partir del trabajo y la atención del GCR como tarea del departamentoobserve, que existen limitaciones en el proceso de gestión de la información para el desarrollo del conocimiento. Hay Inexistencia de acciones estratégicas de gestión de la información para el desarrollo del conocimiento en los estudiantes y hay una escasa socialización las experiencias, la información y por lo tanto del conocimiento con la comunidad universitaria. Por lo que nos planteamos la siguiente:

Situación Problemática

Los procesos de gestión de la información para el desarrollo del conocimiento existentes, no cuentan con un accionar estratégico que permita el cumplimiento adecuado de los objetivos del GCR.

Problema científico

¿Qué acciones de carácter estratégico pudieran desarrollarse que permitan la gestión de la información para el desarrollo del conocimiento en el Grupo Científico Estudiantil de Recreación de la UCCFD “Manuel Fajardo”?

Objetivo General:Elaborar un grupo de acciones estratégicas en función de la gestión de la información para el desarrollo del conocimiento, dirigidas al Grupo Científico Estudiantil de Recreación para la formación de un egresado de la UCCFDmas competente.

Preguntas Científicas:

- ¿Cuáles son los referentes teóricos-metodológicos que sustentan la gestión de la información para el desarrollo del conocimiento?

- ¿Cómo se caracteriza el estado actual de la gestión de la información para el desarrollo del conocimientoen el Grupo Científico Estudiantil de Recreación?
- ¿Qué aspectos debe tener las acciones estrategias de gestión de la información para el desarrollo del conocimientoen el Grupo Científico Estudiantil de Recreación?
- ¿Cómo evaluar las acciones estrategias de gestión de la información para el desarrollo del conocimientoen el Grupo Científico Estudiantil de Recreación?

Tareas Científicas:

- Análisis y posicionamiento de los referentes teórico-metodológicos que sustentan la gestión de la información para el desarrollo del conocimiento
- Caracterización del estado actual de la gestión de la información en función del desarrollo del conocimiento en el Grupo Científico Estudiantil de Recreación.
- Determinación de los aspectos de las acciones estrategias de gestión de la información para el desarrollo del conocimiento en el Grupo Científico Estudiantil de Recreación.
- Evaluación de las acciones estrategias de gestión de la información para el desarrollo del conocimientoen el Grupo Científico Estudiantil de Recreación.

Métodos investigativos

- **De nivel teórico: Histórico - lógico:** permitió analizar la evolución y la epistemología de la Gestión del Conocimiento y su inserción en las IES.

- **Análisis de fuentes bibliográficas y documental:** se realizó la búsqueda de las bibliografías y documentos referidos y a la temática y posteriormente se procedió al análisis de los mismos.

- **Análisis - síntesis:** se analizó la Gestión de la información para el desarrollo del conocimiento como elemento esencial competición en las Organizaciones. Se sintetizaron y tuvieron en cuenta los elementos más relevantes de la bibliografía y del trabajo de terreno.

- **De nivel empírico: Enfoque de Sistema:** Se analizó la temática vista como un sistema, tomando en cuenta sus variables con su respectivo nivel de calidad e interrelaciones entre los elementos que conforman la Gestión de la Información para el desarrollo del conocimiento.

- **Modelación**: Este método posibilitó tomar elementos de otros modelos y, a partir de allí, estructurar la propuesta para el modelo de Gestión para el Conocimiento orientado al desarrollo del Capital Intelectual

- **Observación:** Se utilizó para conocer el entorno del GCR, las conductas existentes y su influencia visible en los procesos asociados a la gestión de la información para el desarrollo del conocimiento.

- **Encuestas-Entrevistas** Se aplicaron a docentes y directivos de las áreas vinculadas a la Vicerrectorías Académica, de Superación y de Investigación para recuperar información y constatar la veracidad de la obtenida.

- **Matemáticos - estadísticos:** Se utilizó el análisis de distribución empírica de frecuencias.
- La **triangulación:** A partir del análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados en el diagnóstico, se constataron diferentes factores que conllevan al desempeño de la gestión de la información para el desarrollo del conocimiento.

- **DAFO.** El estado de los elementos asociados a los procesos de gestión de la información con vistas a su posterior socialización y conversión en conocimiento

AFIDE 2019

Título: La gestión del proceso docente metodológico en el departamento tiempos, marca y arte competitivo de la UCCFD.

Autor:M.Sc. Rogelio Guerra Bravo

Tutor: Dra. C. Ana María Morales Ferrer

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Introducción

La Universidad es una institución social que surgió objetivamente en un determinado momento histórico ya partir de las condiciones, posibilidades y necesidades que la misma sociedad generó, concretado a través de sujetos que así lo comprendieron y desarrollaron.

En su devenir histórico la Universidad se ha ido transformando y adecuando a las distintas situaciones histórico - sociales en una relación dialéctica de influencia mutua y relativa independencia.

La Universidad y su comportamiento propio es un complejo fenómeno social que los autores caracterizarán como un sistema de procesos conscientes cuya teoría han ido elaborando, y que ha servido de referencia teórica para la caracterización de cada proceso y de su totalidad, con sus resultados más relevantes: el egresado de pre y postgrado, la solución de problemas científicos significativos, el desarrollo y la generalización de la cultura a toda la sociedad.

Específicamente el modelo de formación de la educación superior cubana es de perfil amplio y se sustenta en dos ideas rectoras fundamentales, como son: la unidad entre la educación y la instrucción, que expresa la necesidad de educar al hombre a la vez que se instruye. Así como el vínculo del estudio con el trabajo, que consiste en asegurar desde el currículo el dominio de los modos de actuación del profesional, en vínculo directo con su actividad profesional.

Donde el profesional de perfil amplio es aquel que posee una profunda formación básica que le permite resolver, con independencia y creatividad, los problemas más generales y frecuentes que se presentan en su objeto de trabajo. Esta

formación le servirá de base para la adquisición de nuevos conocimientos y le permitirá su adaptación a nuevas condiciones de su objeto de trabajo.

El proceso de integración al MES y la transición al nuevo plan de estudios E, ha provocado cambios estructurales en la UCCFD, entre ellos, la unificación en un departamento docente, de las dos agrupaciones deportivas (Tiempos y Marcas con Arte Competitivo). Además de las complejidades inherentes a las particularidades de los deportes que lo integran, existe una heterogeneidad en la composición del claustro, prevaleciendo profesores que no poseen categorías docentes principales y que el departamento ha aportado en muy poco tiempo, muchos de sus principales líderes a cargos de dirección en otras áreas del centro.

Las observaciones a clases previas realizadas como parte del diagnóstico han demostrado insuficiencias en el trabajo metodológico, entre las que se encuentran entre otras:

Dificultades en la formulación, derivación y comprobación de los objetivos, según los tipos de clase. Insuficiente correspondencia entre los métodos, procedimientos organizativos e indicaciones metodológicas. Insuficiente transferencia de los resultados científicos y tecnológicos al contenido de las asignaturas. Insuficiente tratamiento interdisciplinario de los contenidos y de las estrategias curriculares.

Esta aproximación subjetiva desde la visión de la actividad directiva, permitió la definición del conflicto entre las exigencias de la nueva universidad y la gestión del proceso docente metodológico limitando la calidad del proceso de formación, lo cual se constituyó en la problemática a resolver.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Insuficiencias en la gestión del proceso docente metodológico en el Dpto TMAC de la UCCFD ante los nuevos retos de la nueva universidad que limitan la formación del profesional de la Cultura Física.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la gestión del proceso docente metodológico en el Dpto TMAC de la UCCFD, atemperados al nuevo contexto universitario?

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia para el perfeccionamiento de la gestión del proceso docente metodológico en el Dpto TMAC de la UCCFD.

DESARROLLO

El trabajo metodológico es la labor que, apoyados en la Didáctica, realizan los sujetos que intervienen en el Proceso Docente Educativo (PDE), con el propósito de alcanzar óptimos resultados en dicho proceso, jerarquizando la labor educativa desde la instrucción, para satisfacer plenamente los objetivos formulados en los planes de estudio.

El contenido del trabajo metodológico está dado, en primer lugar, por los objetivos y el contenido. Interrelacionados con los anteriores están las formas organizativas, los métodos, los medios y la evaluación del aprendizaje.

El trabajo metodológico se concreta, fundamentalmente, en el desarrollo con calidad delPDE, logrando una adecuada integración de las clases con la actividad investigativa y laboral, así como con las tareas de alto impacto social y demás tareas de carácter extracurricular que cumplen los estudiantes.

Este trabajo metodológico tiene entre funciones principales la planificación, la organización, la regulación y el control delPDE. El adecuado desempeño de estas funciones, que tienen como sustento esencial lo didáctico, garantiza el eficiente desarrollo del proceso docente educativo.

Mientras que el trabajo docente es la ejecución del PDE dirigido a lograr el cumplimiento de los objetivos generales que se establecen en los planes y programas de estudios de las carreras. Se garantiza así, de conjunto con las actividades extracurriculares, la calidad de la formación de los futuros profesionales para satisfacer las exigencias sociales.

En el trabajo docente la primera prioridad es la correcta aplicación del Enfoque Integral para la labor educativa en las universidades, que se concreta en todas las actividades docentes que se realicen. De esta forma, se propicia la formación integral de los estudiantes, desde las disciplinas previstas en el plan de estudio.

Este enfoque se debe adecuar a las particularidades del modelo pedagógico y a las características bajo las cuales se desarrolla el aprendizaje de los estudiantes, a los cuales se les debe brindar una atención personalizada.

Población y Muestra

La población esta compuestas por un total de 49 profesores pertenecientes al departamento. Donde se toma como muestra de forma intencional al 100% de los mismos, dado la necesidad de influir en todo el departamento.

Métodos

Teóricos: Analítico- sintético e inductivo deductivo

Empíricos: La observación estructurada mediante la guía de control a clases y el procesamiento estadístico del promedio de la evaluación cualitativa de los indicadores que la conforman.

Estadísticos: Distribución empírica de frecuencias. Tendencia central (Media aritmética).

Conclusión

La caracterización del trabajo metodológico del departamento TMAC permitió detectar insuficiencias en algunos aspectos fundamentales de la actividad docente y no encuentran respuesta en el plan de trabajo metodológico, por lo que se requiere de una estrategia de gestión de esta actividad en el departamento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, Carlos M. (S/f). La pedagogía universitaria, una experiencia cubana. Ministerio de Educación Superior, Cuba.
2. Ministerio de Educación Superior (2006) El trabajo metodológico en la Educación Superior. La Habana, MES.
3. Ministerio De Educación Superior.(2007). Resolución Ministerial: Reglamento para el Trabajo Docente y Metodológicoen la educación superior. La Habana, MES.
4. UCCFD. (2013). Indicaciones metodológicas para la evaluación de la actividad docente.

AFIDE 2019

Título: La gestión deportiva en el Ministerio de Deporte de Sri Lanka

Autor: M.Sc. Dushan Lalisha Kahatapitiya

Modalidad: Poster electrónico

País: Sri Lanka

Resumen

Como país del Tercer Mundo, en los que el deporte no siempre forma parte de los proyectos y programas de desarrollo de los gobiernos, ante esta situación, y por la necesidad de búsqueda de competitividad y eficiencia, Sri Lanka se apoya en sus Federaciones Deportivas y dentro de ellas en personalidades que manifiestan interés en promover la actividad deportiva, en función de desarrollarla en niños, adolescentes y jóvenes, como una alternativa de rescatar los talentos deportivos.

La presente investigación constituye la continuidad de una investigación devenida en tesis de maestría realizado por el autor, lo que permite tomar como punto de partida los resultados obtenidos traducidos como diagnóstico inicial y sumado a unas entrevistas realizadas a los directivos de la Federación Nacional del Boxeo de Sri Lanka, se debelan insuficiencias con relación al sistema de gestión de los Recursos Humanos, incidiendo en el aprovechamiento del potencial humano que posee, pues no están delimitadas sus funciones y actividades específicas, para lograr organizar y encauzar el proceso de gestión de los Recursos Humanos para contribuir al logro de resultados satisfactorios en la actividad deportiva y garantizar una mayor estabilidad en el desarrollo de la organización deportiva. Tras este diagnóstico queda delimitada la siguiente situación problemática.

- No existe un nivel adecuado en la comunicación de las esferas directivas.
- No existe una estructura jerárquica definida.
- La Estructura organizacional de la federación no resulta funcional para la obtención de los resultados deportivos que se desean.
- El nivel de conocimiento de los directivos sobre el proceso de dirección es insuficiente.
- La gestión de los Recursos Humanos de la Federación no responden a los componentes de esta línea, donde se definen funciones, caracterización y criterios con relación a la concepción de autores especialistas en el tema.

AFIDE 2019

Título: La investigación-acción-participativa como método para el mejoramiento del control interno y su efectividad en la administración y la prevención de la Educación Física, el deporte y la recreación de la población de Rio Claro Estado Lara-Venezuela.

Autor: Jaime Antonio Merlo Bullones. Email: lapa1924@gmail.com

Institución: Ministerio del Poder Popular para la Educación. Ministerio del Poder Popular para el Deporte y la Juventud.

País: Venezuela

Resumen

La revolución bolivariana por elevar el nivel cultural y científico de cada ciudadano, ha permitido que el estado venezolano cuente con un docente de educación fisca, entrenador y vocero deportivo de los consejos comunales y comunas y director de la educación altamente competente tanto pedagógica, como moral y cívicamente a todos los niveles enseñanza. Por lo que es contradictorio que, en la actualidad, la población de rio claro- estado Lara-Venezuela, se gestione sin ningún tipo de control el material deportivo y las instalaciones, sin tomar en cuenta las orientaciones del ministerio del poder popular para la educación, el deporte y la juventud los, impidiendo que el desempeño profesional en la educación física, el deporte y la recreación no se lleve a cabo con la calidad requerida. Teniendo en cuenta esta contradicción y las características del objeto en particular se realiza un diagnóstico de necesidades apoyados en el método de investigación acción participativa (IAP), pretendiendo, que desde su perspectiva se logre el mejoramiento del desempeño de los sujetos implicados en la investigación.

Introducción

Los cambios que se producen en el mundo tienen incidencia en el ámbito de la educación física, el deporte y la recreación física venezolana y del estado Lara, no obstante, sus efectos y las estrategias a seguir se deben analizar con otra filosofía, pues la calidad y la masividad de la educación física, el deporte y la recreación y del resto de los servicios sociales, constituyen los objetivos

principales del estado y gobierno bolivariano, a los cuales se destinan los mayores niveles de presupuesto.

Cuando las instituciones deportivas, de educación física y recreaciónpúblicas del mundo buscan soluciones a los recortes del presupuesto, los venezolanos centran sus esfuerzos en lograr graduados y mejor preparados en cuanto a conocimientos, valores e instrucción política a partir del perfeccionamiento de la calidad del proceso en educación física, deporte y recreación.

Corresponden a los directores, asociaciones, comités deportivos y recreativosde los consejos comunales y comunas, docentes de educación física y entrenadores deportivos de estos tiempos, identificados con los principios de la revolución, mantener y engrandecer las conquistas obtenidas por el pueblo venezolano y una de las vías es precisamente la profundización y el perfeccionamiento de las acciones de autocontrol interno que deriven de un adecuado control de los recursos materiales y financieros, pues como decía José Martí: en prever esta todo el arte de salvar”

PRINCIPALES DEFICIENCIAS QUE SE IDENTIFICAN EN EL SECTOR PRESUPUESTADO Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DEL PROCESO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

Aun no es suficiente la correspondencia entre la calidad del proceso de educación física, deporte y recreación, visto de forma general en todo el sistema educacional, con los niveles de recursos, materiales y financieros, que el estado venezolano destina a este sector, lo cual se manifiesta en un con conjunto de deficiencias que todavía subsisten en las instituciones.

- En la planificación, ejecución y control de presupuesto.
  a) Falta dominio de las etapas por las que transita el presupuesto, por parte de directivos, asociaciones, federativos,fundaciones y instituciones deportivas, entrenadores y trabajadores.
  b) Falta profundidad y objetividad en los análisis del presupuesto en los colectivos laborales.
- En el uso, cuidado y control del material deportivo:
  a) Inexistencia de las normas que se deben respetar, según el tipo de material deportivo que se debe utilizar para cada disciplina.

b) Carencia de documentos que establezcan de forma clara y concreta las normas que por cada material deportivo se deben considerar para las extracciones de los almacenes con destino a la práctica deportiva.
c) Falta de correspondencia entre las cantidades de material deportivo que se compran y se elaboran y la escuelas y liceos bolivarianos, escuelas de talentos deportivos, asociaciones deportivas, clubes, federaciones, comités deportivos y recreativos de los consejos comunales y comunas.
d) Perdida de material deportivo en mal estado debido a las malas condiciones de almacenaje y entrega a tiempo para la población.
e) No existencia de los controles de firmas de los funcionarios facultados para autorizar el uso del material deportivo.
f) No se encuentran expuestos en un lugar visible de los almacenes los nombres, apellidos y cargos de las personas con acceso autorizado a las áreas de almacenaje y en algunos casos existe y no se respeta.
g) Las tareas de solicitar el material deportivo a los almacenes, autorizar su extracción y recibirlos incorrectamente recaen sobre una misma persona.
h) Las áreas de almacenaje no siempre cumplen los requisitos de seguridad contra robos.

- En el uso, cuidado y control de los materiales deportivos y otros que se consideren gastables.
  a) El cuidado de la base del material deportivo aun no es suficiente por parte de los estudiantes, docentes, entrenadores, directivos así como tampoco la incidencia de directivos, consejos comunales y comunas, docentes y familia en esta tarea.
  b) Las normas de distribución aprobadas por el ministerio del poder popular para la educación y del deporte y la juventud se incumplen.
  c) Falta de condiciones en los almacenes que propician las pérdidas de balones, pinturas, mallas, tableros, entre otros recursos.

Los problemas antes descritos constituyen causas y condiciones para que los recursos duren menos, lo cual además de ocasionar una afectación económica

al país por los nuevos desembolsos que el estado debe realizar, provocan serias afectaciones al proceso educativo en la educación física, el deporte y la recreación y para ilustrar se citan algunos ejemplos:

- La carencia de recursos tales como: balones, tableros de baloncesto, mallas de voleibol, colchonetas de gimnasia y otros que se causan en los primeros grados de la educación primaria y secundaria limita en gran medida la calidad de las clases ya que no se podrá contar con estos medios de enseñanza para la transmisión eficaz de los nuevos conocimientos y la consolidación de los anteriores.
- Al no contarse con suficientes balones se afecta el trabajo independiente de los estudiantes y con el desarrollo de su pensamiento lógico, aprendizaje y formación de habilidades.
- La falta de recursos de base material de vida, las malas condiciones de las instalaciones deportivas, la falta de higiene escolar, constituyen elementos que en el orden psicológico limitan en los estudiantes la disposición para el aprendizaje.

Alternativas de solución a los problemas e insuficiencias

Partiendo de este diagnóstico se propone el siguiente sistema de actividades de control dirigido a los voceros deportivos de los consejos comunales y comunas y directivos educativos, que permitirá disminuir en el tiempo estas deficiencias y a su vez servirle como un instrumento de autocontrol que propicie el adecuado ambiente de control de los recursos materiales y financieros que derive en una mayor calidad del proceso educación física, deporte y recreación a partir de una mejor efectividad y utilización de los recursos asignados por el estado.

Sistema de actividades de control.

- Uso y control del material deportivo y las instalaciones deportivas.
- Revisión diaria de la correspondencia entre las cantidades de material deportivo solicitadas a extraer del almacén con destino a la práctica y la asistencia de los estudiantes, atletas y trabajadores (cantidad) y las normas de uso.

- Revisar que las tareas de solicitar material deportivo al almacén, aprobar las cantidades solicitadas y recibir los productos se efectúen por personas diferentes.
- Exigir que los almacenes se encuentren limpios, organizados y que la cantidad permanezca junto al producto (balones, mallas, otros) y que exista correspondencia entre las cantidades que reflejan y las existencias físicas.
- Uso y control de los uniformes deportivos.
- Revisar que las distribuciones de materiales tales como: balones, mallas de voleibol, baloncesto, futbol, entre otros recursos, se ajusten a las normas de distribución aprobadas y la matrícula real.
- Verificar que las cantidades de material deportivo entregadas a entrenadores, docentes de educación fisca y maestros y estudiantes se encuentren anotadas (constancia de entrega)
- Efectuar chequeos sorpresivos y solicitar la cantidad de material deportivo que están dentro de la cancha o la instalación deportiva y su correspondencia con el acta de entrega.
- Realizar actividades con los estudiantes, atletas, comunidad organizada y maestros en las que se expliquen los aspectos generales asociados al adecuado control de estos recursos y la importancia de su cuidado y conservación.

Conclusiones

- La vocería deportiva de los consejos comunales y comunas, la dirección educativa de las escuelas y liceos bolivarianos de rio claro adolecen de conocimientos que le permitan llevar a cabo el proceso de control interno con la calidad requerida.
- La utilización de la IAP como método en la investigación permitió identificar las necesidades de superación de la dirección en la educación fisca, el deporte y la recreación en la población de rio claro y a su vez trazar estrategias de control interno encaminadas al mejoramiento de su desempeño en supervisión y dirección de recursos humanos.

- La utilización de la IAP contribuyó a reforzar las potencialidades del propio colectivo docente, consejos comunales y comunas tanto en el nivel del conocimiento (difusión y aplicación de técnicas de investigación, análisis colectivo de resultados) como de la acción (promoción de iniciativas y autoorganización).

Recomendaciones

Continuar desarrollando la IAP ya que constituye un proceso de evaluar y volver a empezar, la superación del personal de dirección en la educación fisca, el deporte y la recreación nunca termina y este método nos ofrece las vías para trazar estrategias de superación que respondan a la contribución del mejoramiento del desempeño profesional en la dirección y supervisión. De la educación fisca, el deporte y la recreación.

Bibliografía

- 1 Álvarez de Sayas, Carlos Manuel "Didáctica, La Escuela en la Vida" Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 1999. pág. 9.
- 2 Añorga Morales, Julia. "Glosario de Términos para la Educación de Avanzada" pág.13. C. Habana, 2000.
- 3 Arceo Alonzo, Fernando. Acercamiento a un modelo de desempeño profesional del profesor de educación física del estado de Yucatán. 2006. Soporte magnético.
- 4 Ortiz Ocaña, Alexander Luis. "El aprendizaje profesionalizado" http://www.ilustrados.com/publicaciones/EpZFEykVyFFQvSiiJQ.php#
- 5 Addines, Fátima. "Didáctica Teoría y Práctica" La Habana 2006. pág. 21)
- 6 Addines Fernández, Fátima. "Didáctica, Teoría y Práctica" Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 2004.
- 7 Addine Fernández, Fátima y García Batista, Gilberto: "El principio de la integración del estudio con el trabajo: fundamento de la pedagogía Cubana Revolucionaria" (artículo en soporte digital) 2004
- 8 Añorga Morales, Julia. "El enfoque sistémico en la organización del mejoramiento de los Recursos Humanos", Material impreso. 2006.

- 9 Blanco Pérez, Antonio. "Introducción a la sociología de la educación" Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1997.
- 10 Chávez Rodríguez, Justo; Suárez Lorenzo, A; Permuy González L.D: "Acercamiento necesario a la Pedagogía" Editorial Pueblo y Educación. 2005

AFIDE 2019

Título: La juventud una mirada desde la Cultura Física y el Deporte, en la sociedad globalizada.

Autores: M.Sc. Julio Enrique López Alfonso, juliola@uccfd.cu

Dr. C. Javier Labrada Rosabal

Institución:UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

En la actualidad, las actividades físicas y deportivas utilizan frecuentemente como un ejemplo obvio y metafórico de los procesos que acompañan el avance de los procesos de globalización, entendida como algo que se refiere a fenómenos de gran escala de naturaleza humana homogeneizadora, por tanto se puede afirmar que las actividades físico deportivas , en sus variadas formas y organizaciones, derrochan globalización, bien sea como espectadores o como equipos nacionales deportivos que participan en los Juegos Olímpicos y en los campeonatos del mundo de los deportes más populares, en las cifras de negocios que movilizan las industrias de equipamiento, de materiales deportivos y las cada vez más frecuentes actividades de patrocinio y publicidad que tienen en el deporte y en el número de practicantes su soporte fundamental.

Los expertos, al colocar la mirada en las/los adolescentes y en el diseño e implementación de políticas para empoderarlas en sus entornos cotidianos, la definen como una etapa difícil, polémica y de cambios continuos. Hay que aprender a mirar este periodo de la vida como una etapa de oportunidades, y de ella dependerá que los adolescentes puedan construir su futuro, como derecho, y evitar que caigan en situaciones de vulnerabilidad.

Si tenemos en cuenta de que de la adolescencia de hoy dependen nuestros jóvenes del mañana, se hace urgente la necesidad de invertir en quienes construyen el presente del país y garantizar así su futuro.

Palabras Clave: Globalización. Actividades físicas y Deportivas. Adolescencia y juventud.

Abstract:

Nowadays, physical and sport activities use as an obvious and metaphorical the example the globalization process, understood as something that makes reference to a phenomenon of a great scale of the human homogenizer nature, so it could be stated that sport physical activities, in their varied forms and organizations, waste globalization as much as spectator as sport national team participating in Olympic Games, in the most popular sport world championships, in the business number that moves the equipment industry and sport materials, and also in sponsorship and publicity activities which have in the sport practicing their basic support.

The experts, in relation to the teenagers and the design and the implementation of programs to be applied to their environments, define this stage as a difficult, polemic, and a period of continuous changes. However, it is necessary to look at this period as a period of opportunities, and depending on this stage they could build their future and at the same time, avoid vulnerable situations.

It is necessary as soon as possible not only to invest in those who build the present of the country, but also to guarantee their future.

Key words: Globalization, physical and sport activities, adolescence and youth.

INTRODUCCIÒN.

A colocar la mirada en las adolescentes y en el diseño e implementación de políticas para empoderarlas en sus entornos cotidianos tanto en el ámbito privado como público. Una etapa difícil, polémica, de cambios continuos. Así la definen, con razón, muchos expertos. Pero hay que aprender a mirar también este periodo de la vida como una etapa de oportunidades, pero de las oportunidades que les generemos dependerá que tanto ellas como ellos puedan construir su futuro, lo cual es su derecho, y evitar que caigan en situaciones de vulnerabilidad.

Ahí tenemos en cuenta de que de la adolescencia de hoy dependen nuestros jóvenes del mañana, nos abocan a un esbozo de lo que sin duda constituyen

aciertos, y también las brechas y desafíos de la siempre urgente necesidad de invertir en quienes construyen no ya el futuro, sino el presente del país.

En Cuba, pudiera pensarse que no hay diseñadas políticas dirigidas específicamente a esta población, al no contar con un ministerio de Juventud, pero sí existen, subsumidas en las políticas universales del país y que no son específicas únicamente de la adolescencia o la juventud.

El mayor y mejor recurso de un país es su población, por lo que construir una sociedad que incluya a cada segmento de esta es vital para la articulación de cualquier proyecto social.

Pero, son los adolescentes y jóvenes estratégicos dentro de esta construcción, y conocer hacia donde van, qué piensan, necesitan, y quieren es el primer paso.

En Cuba, son múltiples las urgencias y desafíos a los que se enfrentan todavía. Enfocar desde el género las estrategias políticas para la atención a las juventudes y a toda la población sigue siendo necesario, en aras de posibilitar una educación popular transformadora. Pero esa inversión en adolescentes y jóvenes no puede ir desligada de la que se haga en la familia, crucial para revalorizar el papel de esta en relación con esas poblaciones.

En la actualidad, el deporte se utiliza frecuentemente como un ejemplo obvio y metafórico de los procesos que acompañan al avance de los procesos de globalización. Y es que si se entiende la globalización como algo que se refiere a fenómenos de gran escala de naturaleza humana homogeneizadora, se puede afirmar en efecto que las actividades físico deportivas , en sus variadas formas y organizaciones, derrocha globalización por todas partes, bien sea en el número de practicantes o de espectadores, en equipos nacionales deportivos que participan en los Juegos Olímpicos y en los campeonatos del mundo de los deportes más populares, en las cifras de negocios que movilizan las industrias de equipamiento, de materiales deportivos y las cada vez más frecuentes actividades de patrocinio y publicidad que tienen en el deporte su soporte fundamental, o en el número de practicantes que realizan actividades físico-deportivas como entretenimiento o salud (Cagigal, 1981; García Ferrando, 2003).

Desarrollo

En la actualidad el impacto que ha tenido la práctica de las Actividades Físicas-Deportivas Recreativas en las personas y en especial a nuestros/as adolescentes y jóvenesha fijado un debate en torno al mensaje que lleva consigo su práctica. Existe una preocupación ante los problemas sociales y globales que genera el deporte como bienestar físico y espiritual, estilos de vida sanos, transmitiendo el espíritu de igualdad, de justicia, de tolerancia, de libertad y de realización personal en la práctica de las actividades físicasy en especial en sus practicantes jóvenes,es por ello que fomentar una cultura de recreación-física y deportiva sana, que promueva que todos los jóvenes realicen algún ejercicio físico o deporte de manera sistemática, es una tarea priorizada de nuestro proyecto social.

Podríamos afirmar que las actividades físico deportivas y el deporte de alta competencia en particular,ha transitado por un largo camino hasta convertirse en uno de los fenómenos socios culturales más importantes del siglo XX.

Resulta común entre analistas, científicos y personal dedicado a una u otra profesión concebir la actividad deportiva separada del análisis que pueden realizar diversas ciencias. Tal es el caso del deporte y su vínculo con las Ciencias Sociales, sin embargo si observamos el profundo carácter socioclasista de esta última podríamos estar estableciendo su relación con las actividades físico deportivas y el deporte bajo la concepción de considerar este como un derecho de cualquier hombre en la sociedad, como un privilegio y fuente de salud y bienestar, algo contrario a la idea neoliberal que promueve el mismo como objeto de mercado y fuente de ingreso y riquezas personales.

Necesario e importante comprender que la práctica de las actividades físicas deportivas recreativas bajo la concepción de ser objeto del mercado y fuente de ingresos y riquezas personales va en contra del deporte como derecho, privilegio fuente de salud y bienestar es una necesidad.

Este análisis es de particular importancia si nos atenemos a la idea de que permite interiorizar en cómo colocar el deporte en función de todos y de otra parte posibilita interiorizar en los profundos desajustes que crean los efectos de la globalización neoliberal, avanzando en la propuesta de políticas a seguir frente al globalismo neoliberal. La actividad deportiva es una actividad social que tiene una importancia

trascendental paranuestros/as adolescentes y jóvenes en lo fundamental para los/as practicantes jóvenes, la cual no puede desenvolverse al margen de la situación económica, política y social incluso de la comunidad mundial en su conjunto, ello se refleja en como las importantes transformaciones que han tenido en la economía mundial en las últimas décadas del siglo XX y principios del XXI han tenido resultados devastadores en el movimiento deportivo en el ámbito nacional e internacional cuyos efectos han estado dictados por la globalización neoliberal , con las consecuencia implícitas de este hecho si se considera que la dictadura neoliberal, no solo mercantiliza y explota anuestros/as adolescentes y jóvenessino que especula con lo que se produce .

En los últimos años la vida del nuestros/as adolescentes y jóvenes y en especial en Cuba, ha cambiado radicalmente en la sociedad en los diferentes aspectos: físico, político, económico, social, cultural, esta transformación surge en el transcurso del desarrollo de la humanidad, entre los cuales la evolución, la modernización, la globalización que son elementos esenciales, socio-económicos fundamentales en este proceso constituye un nuevo establecimiento internacional en elmarco de un mundo unipolar, en este sentido nuestros/as adolescentes y jóvenesdeportistas o practicantes de alguna actividad física han alcanzado un carácter global, que facilita como respuesta la influencia que ejercen las organizaciones deportivas internacionales y los medios de comunicación, poderes ambos que no solo intervienen en su reglamento, sino también en los hábitos de consumo, y comportamiento social. Un análisis profundo y detallado de la relación de la globalización con el deporte nos permite entender este planteamiento.

En el mundo deportivo de hoy, la idea que se transmite está asociada a la red global y al consumo de eventos deportivos sobre todo en las formas de esparcimiento, costumbres y prácticas que se puede observar particularmente en los juegos olímpicos que es el gran ejemplo del movimiento de este proceso. El producto deportivo es suministrado y transmitido por un sistema de telecomunicaciones y las grandes empresas deportivas tales como: Nike, Adidas, Puma, Reebok, entre otros, que patrocinan los jugadores, los equipos, los clubes en la promoción deportiva competitiva.En la actualidad, el deporte se utiliza

frecuentemente como un ejemplo obvio y metafórico de los procesos que acompañan al avance de los procesos de globalización.

Además, el evidente incremento de la vertiente espectacular del deporte de alto nivel y del deporte profesional en el mundo, ha venido acompañado en la última década del siglo XX de una apertura del sistema social deportivo, en el sentido de un incremento de la diversificación y personalización de las actividades físicas y deportivas de una población practicante cada vez más plural en términos de sexo, edad y condición socio-económica. A esta dimensión de apertura del sistema social del deporte ha contribuido la continuidad de los esfuerzos de las Federaciones Nacionales en especial en nuestro país por mejorar la oferta pública de equipamientos, actividades e iniciativas deportivas.

Es por ello que promover hoy día una concepción humanista de la actividad física y del deporte en nuestros jóvenes y adolescentes es un reto que debemos asumir, defenderla es una necesidad a la que no podemos renunciar, dado el panorama de irracionalidad, de violencia, intolerancia, irrespeto e inmoralidad que caracteriza al mundo unipolar y que se observa también en la esfera deportiva. No constituye un secreto que la contaminación del deporte con el dinero, lo ha convertido en industria y negocio, transformando la mentalidad de algunos jóvenes deportistas de alto rendimiento en los que se aprecian comportamientos muy diferentes a los propugnados por el ideal olímpico y que impulsa nuestro proyecto social, esto implica la búsqueda de una solución ética, lo cual no puede realizarse al margen de la formación de valores, por cuanto estos son componentes ineludibles del actuar humano.

Como objetivo esencial setrabaja en nuestro país por contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población infanto-juvenil y mujeres utilizando la actividad física y el deporte como herramienta educativa para la formación de valores y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables con énfasis en aquéllas que residen en condiciones de riesgo, pues la búsqueda de lo planteado es algo a lo que no se debe dejar a un lado.

En Cuba el 10 de febrero de 1988 el Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros de la República de Cuba dictó el Decreto No. 140 sobre el Régimen de Participación Deportiva (Ley del Deporte)

El Régimen de Participación Deportiva es la base fundamental que instrumenta la incorporación de la población a las actividades programadas con vistas al desarrollo deportivo nacional, a través de un conjunto de medidas organizativas, técnicas y metodológicas que posibiliten la participación de la ciudadanía a la práctica deportiva.

El Código de la Niñez y la Juventud: documento que establece la política de la Sociedad y el Estado en esta materia. En él se establece la prioridad que ocupan las actividades físicas en el pleno desarrollo de las capacidades físicas y mentales.

El Código de la Familia: documento que traza las pautas para una concepción moderna y de avanzada de la célula básica de la sociedad, considera la actividad física y la recreación como medio valioso que contribuye a la unión y felicidad de la familia.

Consecuente con ello permite comprender que esta prioridad en las actividades físicas y el deporte constituye en nuestro país una manera de alejar a los niños y jóvenes de los riesgos entre otras de las adicciones, pues representa una opción atractiva para el uso del tiempo libre.

Una constante entre los teóricos de nuestro tiempo es representar al deporte entre dos grandes líneas divergentes o dimensiones de carácter dicotómico (deporte como rendimiento frente al deporte ocio o de tiempo libre) que condicionadas por diferentes motivaciones y exigencias están llamadas a tener funciones y papeles distintos en nuestra sociedad actual. Algunos jóvenes adolescentes y personas de diferentes edades y status social consideran que el deporte y las actividades físicas sólo sirven para mejorar el estado físico y no nos damos cuenta de algunas cualidades fundamentales que enseña como:

- Cooperación:
- Ayuda a la Comunicaciòn
- Respeto a las reglas
- Permite la Soluciòn de problemas

- Permite la conexiòn con otros
- Posibilita el liderazgo y trabajo en equipo
- Respeto a los demás y a uno mismo
- Valor del esfuerzo y de la disciplina
- Compartir:
- Juego Limpio
- Autoestima y seguridad.

Cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia.

Por eso nuestro estado intensifica la construcción de infraestructura deportiva, tanto en las comunidades rurales, como en las urbanas para la incorporación cada vez mayor a las prácticas de estas actividades y en función además de una recreación física sana,teniendo ejemplos de actividades que a partir de los gustos y preferencias se han convertido en práctica sistemática siendo los siguientes: los gimnasios biosaludables, medio importante que han tenido gran impacto, gimnasios de musculación estatales y por cuenta propia, evento FITTCUBA proyecto físico que se realiza todos los años con el universo juvenil, Cubaila entre otros.

En esta perspectiva, el uso de cualquier tipo de actividad física debe encaminarse a la reorganización de los tiempos sociales de jóvenes y adolescentes y a la conquista de tiempo libre,un recurso que optimizaría a su vez, las intervenciones en pro de las principales necesidades de los jóvenes y adolescentes lo que permitiría: reforzar su valoración, la autonomía, la identidad personal, conocer y cuidar el cuerpo (mejorar la salud), establecer nuevas relaciones, consolidar un grupo y favorecer la inserción incluso profesional.

Además permitiría a nuestros jóvenes y adolescentes:

- La oportunidad de adquirir habilidades físicas y deportivas.
- Aumentar la autoestima.
- Permitir el reconocimiento de las limitaciones propias.

• Evalúa destrezas y aptitudes permitiendo a los participantes conocer mejor su cuerpo.
• Da la oportunidad de responsabilizarse de la propia salud.
• Sirve como ocupación del tiempo libre.
• Promueve la aceptación de reglas y normas.
• Facilita la transmisión de valores educativos (esfuerzo, perseverancia, espíritu de equipo).
• Ofrece modelos sociales dignos de imitación (el mito del héroe deportivo, del sufrimiento, de la abnegación).
• Refuerza la identidad personal tal como pedir disculpas, juego limpio entre otras.

A nivel grupal

- Es un medio de inserción, de socialización.
- Da la ocasión de conocer y comunicarse con gente nueva, es un lugar de encuentro, de aceptación de diferencias.
- Propicia la interacción entre los participantes, la creatividad y el desarrollo de la personalidad.
- Proporciona la ocasión al grupo de construir sus experiencias y de reforzar la sociabilidad.

Sin embargo la práctica de las actividades físicas deportivas y recreativas no siempre es una garantía de poseer todos los valores, la experiencia han constatado que utilizado y planificado convenientemente, puede convertirse en un medio eficaz para mejorar las condiciones de vida de los grupos más vulnerables y una forma idónea de reforzar sus oportunidades sociales ya que introducen a los adolescentes y jòvenes en la práctica deportiva y promueven líneas de igualdad y conocimiento, reducen las expresiones de violencia y previenen los comportamientos delictivos, mejoran las relaciones, potencian el rendimiento educativo.

Además la trayectoria de vida del niño/a esta relacionada con su desempeño en la adolescencia. Por lo general la motivación por la actividad física y el deporte se inicia en la infancia, bien por interés propio o por estimulación de la familia y/o sus primeros profesores de educación física u otros especialistas.

La realización de actividades físicas deportivas y recreativas tiene un espectro más amplio de participación, pues no necesariamente tiene una finalidad de competencia, así los que realizan ejercicios físicos por salud, bienestar, estética, desarrollo de habilidades con propósitos muy identificados y bien diferentes al que práctica deportes con fines competitivos, podrían realizarlos a su vez como entretenimiento.

La actividad física ennuestros/as adolescentes y jóvenes posee un valor altamente significativo, pues en estas edades la práctica sistemática de algún ejercicio físico o de algún deporte, favorece el bienestar del individuo, le ocupa tiempo libre de manera sana, les facilita la consolidación de hábitos y habilidades importantes en su formación y desarrollo, le fortalece la voluntad, la autoestima y autoconfianza. Les facilita su proceso socialización y los habilita para sus relaciones con sus iguales y con los adultos en general.

Es un hecho peculiar de la sociedad de nuestro tiempo, la práctica generalizada de nuevos deportes por parte de nuestros/as adolescentes y jóvenes. Estos surgen en los años 60, pero es en la presente década cuando alcanza su mayor difusión provocando cambios en su concepción del deporte y consecuentes repercusiones en la esfera social, cultural y antropológica.

La globalización trae consigo la unificación del mundo deportivo en muchos aspectos, con la aparición de los medios de comunicación, radio, televisión, internet, entre otros. Todas estas innovaciones han aumentado el nivel de interés de nuestros/as adolescentes y jóvenesde ver la importancia que tiene las actividades físicas y el Deporte en el mundo hoy en día, y también promover sus prácticas, sobre todo incentivando a la población juvenil a través de las escuelas de iniciación deportivas, su formación mediante los entrenamientos adecuados en el propósito de destacar los talentos que emergerán en la comunidad deportiva, además de proyectos comunitarios.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social de nuestros/as adolescentes y jóvenesestá siendo cada vez mayor en la medida que

se incrementa el número de practicantes. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal.

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico de nuestros/as adolescentes y jóvenes. Ya que está relacionado con cambios positivos, es por ello que su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables. Siendo además el deporte de alto rendimiento un modelo a imitar porjóvenes y adolescentes pues con ello se fomenta seguridad valor, optimismo, empatía responsabilidad, disciplina, hábitos entre otros.

CONCLUSIONES

La globalización trae consigo la unificación del mundo deportivo en muchos aspectos, con la aparición de los medios de comunicación, radio, televisión, internet, entre otros. Todas estas innovaciones han aumentado el nivel de interés de los aficionados de ver la importancia que tiene el Deporte en el mundo hoy en día, y también promover sus prácticas, sobre todo incentivando a la población juvenil a través de las escuelas de iniciación deportivas, su formación mediante los entrenamientos adecuados en el propósito de destacar los talentos que emergerán en la comunidad deportiva.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social es un hecho probado. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico de nuestros jóvenes y adolescentes entre otros.

Además, un joven que practica un deporte tendrá menos problemas de salud en su futuro adulto. Es por esto que desde la infancia debe tener una adecuada educación física, fomentada desde el programa escolar y apoyada en casa.

Esto le traerá grandes beneficios para el desarrollo del cuerpo y la personalidad del joven, le ayudará a la estabilidad emocional, las buenas relaciones personales y repercute en todos los planos psíquicos y emocionales, contribuyendo a una mayor sensación de bienestar y optimismo.

BIBLIOGRAFÍA:

- Ares, Patricia y otros. El trabajo grupal. Editorial Caminos. La Habana (2000).
- BALIBREA, SANTOS y LERMA (2002). Un estudio exploratorio: actividad física, deporte e inserción social de jóvenes en barrios desfavorecidos (en línea). <http://www.uv.es/DIS/art%EDculo%20APUNTS.doc>. [Consulta: mayo 2005].
- BORDIEU, P. (1993): "Deporte y clase social" en BROHM, J. M. (Ed.) (1993). Materiales de sociología del deporte. Madrid: La Piqueta.
- Cañizares, M. (1999). Entrenamiento Socio psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. Tesis de doctorado. ISCF Manuel Fajardo.- Universidad de la Habana.
- Cajigal. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Kapelutsz. Buenos aires.
- Cajigal. (1981). Oh deporte, anatomía de un gigante. Miñón. Valladolid
- Domenench López, Yolanda. “Introducción al trabajo social en grupo”. Editorial Félix Varela, /La Habana/.2003
- GARCÍA FERRANDO, M. y MESTRE, J. (2002). Los hábitos deportivos de la población de Valencia (2000). Valencia: Oficina de Publicaciones del Ayuntamiento de Valencia
- Chávez, José. “El deporte educa al hombre”. Revista Academia. Consultado en Internet. 06-05-2004.
- Vázquez, b. (1989). La educación física en la educación básica. Gymnos.Madrid.

AFIDE 2019

Titulo: Modelo de gestión sociocultural para la formación del profesional de Cultura Física

Autores: MSc. Maribel Pérez Campaña e-mail: mpcampana@uho.edu.cu, Universidad de Holguín Cuba, Profesora auxiliar, Facultad de Cultura Física, Dpto Cultura Física, Móvil: 54423875 C.T: 24453370, Dr.C Aniuska Ortiz Pérez, Universidad de Holguín Cuba, Directora de Calidad, Profesora Titular Dr.C Darvin Ramírez Guerra, Profesor Titular, Facultad de Cultura Física. Centro de estudio AFIT/COM.

Resumen

El trabajo permite planificar, organizar, ejecutar y controlar la Animación Sociocultural. Tiene como elementos de propuesta el diseño de una estrategia educativa sustentada en un modelo pedagógico, para contribuir a la formación de los estudiantes de Cultura Física. En su ejecución se aplicaron métodos científicos del orden teórico, empírico y matemático-estadístico, como entrevistas, encuestas de satisfacción y el criterio de expertos. Interviene en el ámbito de lo educativo partiendo de las necesidades culturales de los estudiantes para dar salida a los contenidos académicos de las disciplinas del ejercicio de la profesión que complementen la formación integral. Se realiza una sistematización teórica a partir del establecimiento de rasgos esenciales de categorías que sustentan la Gestión de la Animación Sociocultural en la Cultura Física. Su implementación contribuye a la formación de los estudiantes. La aplicación del diario de vida evidencio el fortalecimiento de la relación profesor- alumno y alumno- alumno, así como la pertinencia de esta en el proceso de formación profesional de la carrera en un clima educativo, inclusivo y personalizado, en la contrastación del momento inicial y final del estudio de caso se evidenciaron transformaciones positivas en el momento final respecto al inicial, demostrado con la triangulación aplicada.

Palabras clave: Gestión; Animación Sociocultural; Formación

Summary

The work allows to plan, to organize, to execute and to control the Sociocultural Animation. He/she has as proposal elements the design of an educational strategy sustained in a pedagogic model, to contribute to the formation of the students of Physical Culture. In their execution scientific methods of the theoretical, empiric and

mathematical-statistical order, like interviews, surveys of satisfaction and the approach of experts were applied. It intervenes in the environment of the educational thing leaving of the cultural necessities of the students to give exit to the academic contents of the disciplines of the exercise of the profession that supplement the integral formation. He/she is carried out a theoretical systematizing starting from the establishment of essential features of categories that you/they sustain the Administration of the Sociocultural Animation in the Physical Culture. Their implementation contributes to the formation of the students. The application of the newspaper of life evidences the invigoration of the relationship professor - student and student - student, as well as the relevancy of this in the process of professional formation of the career in an educational, inclusive and personalized climate, in the contrastación of the initial and final moment of the case study positive transformations were evidenced in the final moment regarding the initial, demonstrated with the applied triangulación.
Words key: Administration; Sociocultural animation; Formation

Introducción

La sociedad actual caracterizada por el vertiginoso avance del conocimiento en todos los saberes, gestados en su mayoría desde las universidades, le es inherente cada vez más alcanzar una formación cultural universitaria que responda a los intereses de los individuos y de la sociedad, tal compromiso se sustenta en su reconocimiento como instituciones culturales, donde se reúne una parte importante del saber humano.

Por lo que es de gran importancia social el trabajo cultural, en el mejoramiento espiritual y de vida de la sociedad que desde la Extensión universitaria debe concretarse a partir de la gestión de la animación sociocultural. Lo cual presupone que es necesaria para la promoción de la cultura desde lo extracurricular en la dimensión extensionista, teniendo como fin complementar la formación de los estudiantes, con actividades que deben promover el interés no solo por las diferentes manifestaciones culturales sino también por los valores propios de la cultura científica de la profesión que estudia de acuerdo a sus características y necesidades.

Diferentes investigaciones han realizados aportes: (Moréns-Chillón, 2012; y Ximo, *et, al.* 2016), para el desarrollo y la formación cultural en las universidades y fuera de estas.

La animación sociocultural debe conformarse como un espacio de participación en el tiempo libre, en el que se socialicen las experiencias culturales y profesionales.

Objetivo general: elaborar una estrategia educativa sustentada en un modelo pedagógico para la gestión de la animación sociocultural que contribuya a la formación de los estudiantes en la carrera de Cultura Física.

Materiales y Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica, de documentos normativos y otras fuentes, que permitió identifican principios, premisas y regularidades que se dan en el proceso, donde se determinaron etapas y tendencias esenciales. En su ejecución se aplicaron métodos científicos del orden teórico, empírico y matemático- estadístico, se realizaron entrevistas, observación participante y no participante, encuestas de satisfacción y el criterio de expertos.

La población es de (136) estudiantes de primero a tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física se seleccionaron como muestra (90) que representan el 66,17% de la población estudiada, el tipo de muestreo es probabilístico.

Representación de estudiantes de primero, segundo y tercer año.

En el estudio diagnóstico se aplicaron métodos y técnicas como: entrevista, encuesta, la observación participante y la no participante, talleres de socialización, informantes claves así como la triangulación metodológica para el análisis de los datos recopilados.

El analítico-sintético, permitió comprender la complejidad del objeto de investigación y sus interrelaciones, para la integración armónica de todos los elementos del objeto que serán utilizados.

El método inductivo–deductivo, es de gran importancia en el proceso del conocimiento, permitió pasar de la realidad a los hechos singulares presentes en el trabajo de la animación sociocultural en la Facultad lo que contribuyó a establecer las acciones necesarias para llevar a cabo su transformación.

Se empleó la modelación para el diseño del modelo pedagógico y el enfoque sistémico estructural funcional para desarrollar el análisis teórico y práctico de gestión de la animación sociocultural, a través de su descomposición en los elementos que lo integran, y determinar así las variables que más inciden y su interrelación, como resultado de un proceso de síntesis.

Métodos estadísticos: estadística descriptiva, con el análisis de las medidas de tendencia central y las de variabilidad.

Desarrollo

La animación sociocultural en la formación profesional de los estudiantes de la carrera de Cultura Física

La formación es percibida como una función social de transmisión del saber, en un sentido de creación cultural, considerada como las posibilidades de aprendizajes y de experiencias. Mendoza (citado en Ortiz (2017, p.1 4) "…formación en los estudiantes de conocimientos, habilidades, sentimientos, valores, convicciones, que se fundamenta en una metodología dialéctico-materialista y un enfoque cultural y personológico, [...]"

Por su parte, Moréns-Chilló (2012) plantea la necesidad: "[…], de una concepción integradora de los procesos formativos universitarios como única vía para darle solución a los apremiantes retos a los cuales se enfrentan hoy las universidades." (p. 2)

Lo planteado por este autor es importante para la investigación a criterio de la autora, ya que se pretende con la gestión de la animación sociocultural la formación del estudiante de Cultura Física con un enfoque multidimensional para el logro de un egresado integral.

Los presupuestos aportados por este autor permiten gestionar la animación sociocultural en la carrera de Cultura Física, con acciones culturales a las que le son inherentes los conocimientos científicos de su futura profesión. Ello propicia desenvolverse con éxito en las cuatro esferas de actuación de la carrera, en concordancia con lo que expresa Moréns-Chillón, 2012: "...el profesional debe saber de ciencia y a la par que sepa de problemas sociales y humanistas..." (p.10).

Este proceso intencionado en el contexto de la comunidad universitaria del deporte tiene que darse con actividades de animación sociocultural en las que se ponga de manifiesto aptitudes (habilidades y destrezas) propias del saber científico de la carrera.

Gestión desde las universidades

(Ortiz 2014), al realizar un análisis de presupuestos aportados por autores internacionales y nacionales en el tema de la gestión desde diferentes ámbitos universitarios, puntualiza: "...es la planificación, organización, implementación, control y mejora de los procesos universitarios de forma integrada, para incrementar su calidad,

en la búsqueda de [...] (eficacia), a través de una mayor efectividad en la toma de decisiones y racionalidad en el uso de los recursos (eficiencia). (p. 44).

Por su parte, Alarcón 2016 explicita: "...la universidad se reforma permanentemente, enriqueciendo su modelo de gestión, para cumplir mejor su función social mediante la sinergia de las actividades de formación, investigación y la extensión universitaria, vinculados siempre con la sociedad..." p. 21).

En referencia a la importancia de la gestión cultural desde las universidades, Giraldo, (2017) argumenta: "...la gestión cultural propicia, fomenta y reconoce las prácticas y expresiones culturales, su valor y divulgación, su aporte al fortalecimiento de la memoria colectiva y el cuidado y valoración del patrimonio material e inmaterial [...]" reconoce y aprecia la singularidad de los sujetos, favorece las relaciones que se construyen entre ellos (p. 2).

Se tienen en cuenta los elementos aportado por la autora Giraldo, propicia seguridad en los logros que se pueden alcanzar con la gestión cultural. Aquí es importante, resaltar la apropiación de los valores de la profesión que se estudian en las carreras universitarias y que desde la extensión universitaria es importante trabajar, la formación de los estudiantes a partir de responder a los objetivos educativos e instructivos (en las cuatro esferas de actuación), del modelo del profesional de esta carrera.

Todo lo cual está en correspondencia con los modos de actuación del profesional de aportados por Almirall y Zaldívar (2018), que explicitan: Este está llamado a ser protagonista de su propia formación y crítico de su actividad profesional, [...]

La animación sociocultural

Conceptualizar el término animación sociocultural es difícil ya que se reconocen la diversidad de conceptos y discrepancia entre los autores que tratan el tema. Después de los presupuestos aportados por diversos autores sobre el tema de la animación sociocultural y en el entorno de la investigación la autora coincide con el criterio de: Góngora, (2012)

> "...es el desarrollo de una actuación que revela el compromiso que el hombre contrae con la comunidad donde se desenvuelve, explicitando conductas, las cuales permiten evaluar su realidad, incorporar la memoria histórica, proponer posibles

soluciones, propiciar procesos de concientización y encarnar estrategias de desarrollo cultural...” (p.14)

Todo el análisis anterior fundamenta la necesidad del tratamiento de la gestión de la animación sociocultural para la formación de los estudiantes en el contexto de la carrera de Cultura Física. Es por ello que el trabajo de la animación sociocultural es sustentado desde los subproceso de la extensión universitaria.

Ante todo, es necesario sobre la base del análisis de los sustentos teóricos aportados por los autores consultados y desde la experiencia de la autora del artículo en la investigación tener en cuenta una serie de elementos para el logro de la apropiación y consolidación de la cultura universitaria:

1. La importancia y funcionalidad de los contenidos esenciales de las materias del ejercicio a la profesión para la formación y autoformación individual.
2. La delimitación de los contenidos técnico profesionales, a partir de los objetivos instructivos del modelo del profesional de la Cultura Física susceptibles de tener salida a partir de las actividades de la animación sociocultural.
3. La selección de métodos y procedimientos adecuados para el tratamiento de los contenidos de las materias del ejercicio a la profesión.
4. La selección de actividades de animación sociocultural que propicien la significatividad afectiva-cognitiva en el estudiante.
5. La importancia del aprovechamiento del tiempo libre con actividades de animación sociocultural para la apropiación y consolidación de la cultura universitaria necesaria para la formación de los estudiantes.

En consecuencia podemos hablar de una formación que desde los contenidos de las actividades de la animación sociocultural de respuesta a los conocimientos académicos de la profesión (la animación deportiva, a partir de la animación y conducción de actividades culturales).

Resultados y discusión

Modelo pedagógico para la gestión de la animación sociocultural

La estructura del modelo pedagógico figura 1 permite identificar la forma en que interactúan y organizan los componentes que lo conforman con el carácter sistémico y

contextualizado del proceso de gestión de la animación sociocultural en la formación de los estudiantes de Cultura Física.



Figura 1

El componente orientador se define como la caracterización orientadora del entorno donde se desarrolla la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física. Cumple la función de orientar los diversos elementos, de acuerdo con su nivel de interacción, interdependencia y jerarquía en el sistema

El componente metodológico constituye el segundo del modelo pedagógico y está ideado como el proceso formativo, de las dimensiones, pedagógica cultural, social. Que para su dinámica se integran sobre la base del nivel de interdependencia que coexiste entre los objetivos, el contenido y los métodos en cada una de ellas, en el proceso formativo de los estudiantes de Cultura Física.

A continuación, se muestran algunas de las dimensiones con sus indicadores:

Dimensión social

Indicadores

Relaciones interpersonales y profesionales que se dan en las actividades.

Cooperar para lograr los objetivos del grupo en las actividades.

Dimensión cultural

Indicadores

Responsabilidad ante las actividades socioculturales para su formación.

Cumplimiento de las orientaciones para compatibilizar en las actividades socioculturales los contenidos académicos que facilitan su formación.

Participar en las actividades que den salida a los contenidos académicos.

Dimensión pedagógica

Indicadores

Nivel de apropiación y consolidación de contenidos culturales y académicos.

Dominar e integrar a las actividades de animación sociocultural, los contenidos académicos, políticos, culturales e históricos relacionados con su esfera de actuación.

Dominio de los métodos, medios y procedimientos que den salida a los contenidos académicos desde las prácticas de las actividades socioculturales.

El tercer componente, denominado ejecutivo contextualiza la dinámica del proceso de formación. Al sustentarse en la relación que se establece entre los componentes, orientador y metodológico se caracteriza por complementar y organizar la dinámica del proceso de gestión de la animación sociocultural en la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física.

Su función es ejecutiva- controladora. Sus elementos planificación, organización, ejecución y control, los mismo tienen en común su naturaleza pedagógica formativa como proceso de recursividad.

La propuesta de la estrategia metodológica, como instrumento en la práctica del modelo pedagógico del proceso de gestión de la animación sociocultural se sustenta en la necesidad de incorporar los contenidos que dan respuesta a los modos de actuación relacionados con su profesión como parte de las actividades de animación sociocultural en la Facultad.

En la organización de la estrategia en el contexto de la investigación, se asumen criterios de Ortiz 2017 como un sistema de objetivos, fases, acciones, que permiten orientar y organizar la incorporación de los contenidos académicos de las disciplinas del ejercicio de la profesión en las actividades de los subprocesos de la extensión universitaria para la formación de los estudiantes.

Resultados de la aplicación de la estrategia metodológica.

Regularidades encontradas, a partir de la información derivada de la triangulación metodológica:

- El método de criterio de expertos evidenció, como resultado de las dos rondas de análisis, que la propuesta es novedosa, pertinente y muy necesaria para el proceso de gestión de la animación sociocultural, para contribuir a la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física. Así como la importancia que desde el punto de vista formativo, posee el modelo y la estrategia, sobre la base de la relación entre los diferentes subproceso de la extensión y la condición integradora formativa de la animación sociocultural, que favorece la formación de los estudiantes.
- Las experiencia compiladas durante la puesta en práctica de la estrategia, evidenció en los estudiantes las siguientes transformaciones: el tránsito en sus motivos, necesidades e intereses, y la capacidad para apropiarse de contenidos (académicos) propios de su profesión a partir de integrarlos a las actividades de la animación sociocultural.
- Como tendencia en el momento final del estudio de caso y con la aplicación de la estrategia metodológica a partir de la aplicación de los métodos, se obtuvieron resultados relacionados con: la integración y contextualización de los contenidos académicos en las diferentes actividades de la animación sociocultural, lo que contribuyó a la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física.

Conclusiones

1. Los resultados del diagnóstico acerca del estado inicial de gestión de la animación sociocultural en la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física, permiten corroborar que se ha desarrollado con insuficiencias en cuanto a la integración de los contenidos académicos con salida en las actividades de la animación sociocultural de los subprocesos de extensión universitaria.
2. El modelo pedagógico, para contribuir a la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física, presenta una estructura sistémica, al sustentarse en el componente orientador, metodológico y ejecutivo.
3. La estrategia metodológica, como salida práctica del modelo pedagógico, responde a las necesidades teóricas metodológicas, prácticas y educativas evidenciadas en el modelo del profesional de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, y en las insuficiencias del diagnóstico aplicado al facilitar el desarrollo del proceso analizado.

Recomendaciones

1. Proseguir con la aplicación sistemática de la estrategia; para lograr la mejora continua en la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física.
2. Continuar socializando los resultados de la investigación, a través de publicaciones y presentaciones en eventos; así como, en talleres realizados por el Ministerio de Educación Superior, el INDER y en otras universidades que decidan aplicar la estrategia, todo lo cual contribuirá a su generalización.

Bibliografía

1. Alarcón Ortiz. R. (2016). "Universidad innovadora por un desarrollo humano sostenible: mirando al 2030" Conferencia inaugural. X Congreso Internacional de Educación Superior Universidad 2016. Soporte magnético. La Habana Cuba
2. Almirall- Borrego y Zaldívar Cordón. (2018). Modo de actuación del profesional de Cultura Física, resultados de un proceso. Revista. Deporvida Vol. 15, Núm. 36 www.deporvida.holguin.cu
3. Giraldo, Meza. M. (2017). El sentido de la gestión cultural en el contexto universitario y su impacto en la formación integral: Universidad Javeriana de Cali. Ponencia presentada en el 2do. Congreso Latinoamericano de Gestión Cultural | Cali Colombia
4. Moréns-Chilló (2012). La formación cultural universitaria, una necesidad en la sociedad del conocimiento y la información. Revista Santiago (129), No. 3 mayo-agosto. Cuba.
5. Ortiz Pérez, A. (2014). Tecnología para la gestión integrada de los procesos en universidades. Aplicación en la Universidad de Holguín. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Técnicas, Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya, Holguín.
6. Ortiz, Fernández Y. (2017). Perspectiva educativa de la recreación física en la formación de los estudiantes de la carrera de Turismo en la Universidad de Holguín. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Cuba.
7. Ximo Valero. e*t, al.* (2016) la gestión de proyectos socioculturales desde la iniciativa empresarial. Revista Educativa Hekademos. Monográfico RIA España.

TÍTULO: “PROCESO DE CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE RAQUETBOL DE GUATEMALA”

ERNY JULIO ESCOBAR GARCÍA ernyesco7@hotmail.com

PAÍS: GUATEMALA

RESUMEN

El entrenamiento deportivo en la actualidad no se concibe sin la aplicación de la Ciencia y la Tecnología en función del deporte. Para el adecuado manejo de los más avanzados enfoques contemporáneos que garantizan un alto rendimiento es necesario que los entrenadores posean un elevado conocimiento de las ciencias aplicadas al deporte, elementos que, en la asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala son aún deficientes, debido a que los entrenadores con los que se cuenta en la actualidad no poseen la titulación adecuada, y en su mayoría son jugadores activos o retirados egresados de otras carreras, a esto se suma la poca capacitación específica que se ofrece por las instituciones del sistema nacional del deporte guatemalteco, la universidades que forman a los profesionales de la actividad física y la Federación Internacional. Estas razones motivaron al perfeccionamiento del proceso de capacitación a través de un sistema de cursos organizados a partir de las concepciones actuales del currículum de formación de entrenadores a nivel nacional e internacional, con la particularidad de la especificidad de los contenidos en función del Raquetbol. Siendo el objetivo del presente trabajo: Implementar un sistema de cursos de capacitación dirigidos al desarrollo de competencias profesionales específicas en los entrenadores de Raquetbol de Guatemala.

Summary

Sports training is currently not conceived without the application of applied Science and Technology. For the proper management of the most advanced contemporary approaches that guarantee high performance, it is necessary that coaches have a high knowledge of the sciences applied to sport, elements that, in the National Association of Racquetball of Guatemala are still deficient, because the Coaches that are currently available do not have the appropriate qualification, and they are

mostly active or retired players graduated from other races, to this is added the little specific training offered by the institutions of the Guatemalan national sports system, the universities that train physical activity professionals and the International Federation. These reasons motivated the improvement of the training process through a system of courses organized from the current conceptions of the training curriculum for coaches at national and international level, with the particularity of the specificity of the contents depending on the Raquetbol. Being the objective of the present work: Implement a system of training courses aimed at the development of specific professional competences in the Raquetbol coaches of Guatemala.

Palabras Claves:

Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala: Institución del Deporte Federado guatemalteco cuya misión esmasificar el deporte y formar raquetbolistas de diferentes edades, a través de un proceso sistemático de entrenamiento, sustentado en las ciencias del deporte; que contribuya al desarrollo de valores; así como la obtención de un elevado nivel competitivo nacional e internacional.

Capacitación: Conjunto de actividades didácticas que están orientadas a cubrir las necesidades de una organización y están orientadas a la expansión de conocimientos, habilidades y aptitudes de los trabajadores para que sean capaces de llevar a cabo sus actividades laborales de manera eficiente.

Entrenador deportivo: Es el técnico, el maestro, el pedagogo que dirige todo el proceso de preparación y competencias de los deportistas, estructurando su actividad pedagógica de proyección o construcción, organizativa y comunicativa.

Introducción

En la actualidad el deporte, como fenómeno social, no escapa de la influencia de los adelantos científicos y tecnológicos propios de este siglo; lo que demanda elevados niveles de conocimientos en todos los profesionales que, de alguna manera se insertan en la actividad de entrenamiento y competición. Las exigencias cognitivas al entrenador aumentan, pues él, en su rol de conducir el proceso de preparación debe articular y transformar en competencias profesionales, los principales presupuestos teóricos, metodológicos y prácticos de las ciencias que aseguran el proceso de entrenamiento deportivo.

En Guatemala se tiene como una de las prioridades dentro de la estrategia de la Asociación Nacional de Raquetbol con vistas a ciclo 2020-2024:

g.-) Organizar y desarrollar procesos de capacitación al personal técnico garantizando así desarrollo de competencias profesionales que les permitan elevar el nivel de la preparación de los deportistas.

Esta proyección responde a problemáticas identificadas en el Banco de Problemas de la institución debido a que los entrenadores con los que se cuenta en la actualidad no poseen la titulación adecuada, y en su mayoría son jugadores activos o retirados egresados de otras carreras, a esto se suma la poca capacitación específica que se ofrece por las instituciones del sistema nacional del deporte guatemalteco, la heterogeneidad en el currículum de las universidades que forman a los profesionales de la actividad física y la poca oferta de capacitación de la Federación Internacional. Razones que permiten formular el siguiente **problema científico:** ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del proceso de capacitación de los entrenadores de la Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala?, trazando como **objetivo:** Implementar un sistema de cursos de capacitación dirigidos al desarrollo de competencias profesionales específicas en los entrenadores de Raquetbol de Guatemala. La importancia del estudio radica en la novedad que presenta, pues no existen antecedentes dentro de la

Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala sobre un sistema de capacitación articulado, que responda a los fundamentos generales de la concepción curricular de la formación de entrenadores.

Materiales y Métodos

Métodos del nivel teórico

- Histórico-lógico.
- Analítico-sintético.
- Inductivo-deductivo.
- Sistémico-estructural.

Métodos de nivel empírico

- Revisión de documentos
- Observación
- Entrevista.

La medición, a través de Métodos del nivel estadístico-matemático:

- Método estadístico: Valor porcentual, promedio

Población

7 entrenadores de la Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala

No.	Edad	Sexo	Años de experiencia	Formación Académica	Línea de atletas
1	58	M	25	Enseñanza primaria	Selección nacional
2	53	F	5	Arquitectura	Iniciación
3	41	M	12	Educación Física nivel medio	Juvenil
4	39	M	10	Bachillerato	Iniciación
5	24	M	3	Ing. en sistemas	Juvenil
6	20	M	2	Ing. en sistemas	Iniciación

7	19	M	2	Adm .de empresas	Iniciación

Desarrollo

1.1 Diagnóstico de la situación problémica.

a.-) Resultados de la encuesta realizada a 30 atletas de la Asociación

15 plantean que el desempeño de los entrenadores es bueno para un 50% y el otro 50% refiere que es regular.

Dentro de las sugerencias está la implementación de capacitaciones para el mejor manejo de los procesos técnicos y tácticos para el logro de resultados competitivos superiores.

b.-) Resultados a encuesta realizada a los entrenadores

El 100% plantea la necesidad de recibir capacitaciones que les permitan perfeccionar su desempeño profesional, debido a que carecen de estudios en la Especialidad de Deportes.

El 100% plantea que las capacitaciones deben estar en el área de las Ciencias Biológicas y la Psicopedagogía y las Metodologías de la enseñanza.

c.- Resultados de observaciones a clase

Dificultades en el control biológico de las cargas de entrenamiento

Dificultades en los componentes didácticos de la clase

Dificultades en la aplicación de los principios de entrenamiento deportivo

Deficiencias en el manejo psicológico de los atletas

1.2 Estudio de diseño curricular a seleccionar

Currículum como proyecto educativo (Páez Verena, 2001).

- es un proyecto educativo global que asume un modelo práctico didáctico conceptual y posee la estructura de su objeto: la enseñanza - aprendizaje.
- Tiene carácter de proceso que expresa una naturaleza dinámica al poseer su objeto relaciones interdependientes con el contexto histórico social, la ciencia y los alumnos….
- es aquel que se diseña, adecua o innova en correspondencia con las necesidades sociales más generales, con el contexto educativo y con la individualidad de los sujetos del proceso (entrenadores de Raquetbol).
- Parte del currículum nacional base (el sistema nacional de educación de Guatemala) y el currículum propio (el entrenador que se desea formar para la Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala).

1.3 Elaboración de los programas y su ubicación en bloques

Bloque 1 "Formación Básica"

No.	Nombre	Objetivos	Contenidos
1	Generalidades del cuerpo humano	Fundamentar las generalidades del cuerpo humano y su vínculo con la actividad física y el deporte	Célula, Tejidos Órganos y sistemas de órganos músculos, huesos, articulaciones
2	Herramientas Pedagógicas	Argumentar el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico a partir de la caracterización de las categorías pedagógicas y su relación con el entrenamiento de Raquetbol	Proceso educativo Categorías pedagógicas El Proceso de enseñanza-aprendizaje. Dinámica interna de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje
3	Herramientas psicológicas	Explicar la estructura del sistema psicorregulador en	La personalidad y sus niveles de regulación Procesos

		los practicantes de actividad física y deporte	cognitivos, afectivos, motivacionales y volitivos. Formaciones psicológicas de la personalidad.

Bloque 2 “Formación Específica 1”

No.	Nombre	Objetivos	Contenidos
1	Profiláctica y terapéutica en el Raquetbol	Fundamentar las generalidades del proceso de prevención y o tratamiento de lesiones en el Raquetbol	Generalidades de la profiláctica y terapéutica. Principales articulaciones que trabajan en el deporte de Raquetbol, lesiones más frecuentes. Prevención y tratamiento de lesiones. Terapias que se utilizan actualmente.
2	Didáctica del Raquetbol	Argumentar los componentes didácticos en la planificación del proceso de enseñanza y entrenamiento del Raquetbol	Principios didácticos Clasificación de los contenidos en el Raquetbol Organización de los contenidos en el Raquetbol Determinación de las fases de transición del raquetbolista desde la iniciación hasta el alto rendimiento La clase y su estructura.
3	Psicología del entrenamiento	Fundamentar los componentes	Bases psicológicas de la

		psicológicos de la preparación del raquetbolista	preparación física, técnica y táctica

Bloque 3 “Formación Específica 2”

No.	Nombre	Objetivos	Contenidos
1	Planificación del Entrenamiento deportivo	Fundamentar los modelos de planificación del entrenamiento deportivo.	Modelos de planificación de Entrenamiento deportivo Periodización clásica. Doble periodización Sistemas de ATR

1.4 Evaluación de la utilidad de la implementación de los cursos

a.-) Resultados de la encuesta realizada a 30 atletas de la Asociación

30 plantean que el desempeño de los entrenadores es muy bueno para un 100%

Dentro de las sugerencias está que se continúe el proceso de capacitación de los entrenadores en temas específicos de dirección de equipos en competición.

b.-) Resultados a encuesta realizada a los entrenadores

El 100% plantea que los cursos recibidos han contribuido a elevar su conocimiento de las ciencias aplicadas al deporte y perfeccionar sus competencias profesionales.

El 100% plantea que las capacitaciones deben continuar y se deben hacer aún más específicas en temas propios del deporte.

c.- Resultados de observaciones a clase

Se observa control biológico durante las 3 partes de la clase

Se concibe la clase en su estructura adecuada con la relación entre cada parte de la clase

Se aplican estrategias didácticas para conducir el aprendizaje

Se demuestra un manejo adecuado de las características psicológicas de los atletas.

Conclusiones

1 Los fundamentos teóricos consultados en relación a la capacitación para la preparación de entrenadores deportivos son suficientes demuestran la necesidad de la formación continua para el perfeccionamiento del desempeño profesional.

2 Los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados en el diagnóstico demostraron las dificultades existentes en cuanto la preparación profesional de los entrenadores de la Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala.

3 Los cursos implementados ofrecen la posibilidad de comprenderuna concepción general y específica del Raquetbol y sus componentes, contribuyendo a la preparación de los entrenadores con vistas a su mejor desempeño profesional.

Recomendaciones

1.- Continuar el proceso de capacitación de los entrenadores de la Asociación Nacional de Raquetbol de Guatemala en temas específicos tales como la dirección de equipos entre otros.

Bibliografía

- Addine Fernández, F. (1997) *Didáctica y optimización del proceso de enseñanza aprendizaje*, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, Ciudad de La Habana.
- Alanís Huerta Antonio. (2000) *Estrategias docentes y estrategias de aprendizaje*. Francia.

- Benítez Llánez I. y Magrella Márquez, K. (2012) *Estrategia de capacitación para el mejoramiento del desempeño profesional de las secretarias que laboran en el Instituto Regional de Deportes de Barinas, Venezuela. EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 164, Enero de 2012. http://www.efdeportes.com
- Canfux, V. y Col. (1996). *Tendencias pedagógicas contemporáneas.* Editorial Poira, Ibagué, Colombia.
- Colectivo de autores (2002) *La labor educativa en la escuela.* Ciudad de La Habana, Editorial pueblo y Educación.
- Haramboure, R. La preparación deportiva desde la óptica pedagógica de la teoría curricular. Su validez para todas las modalidades competitivas y las artes marciales. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 74. http://www.efdeportes.com/efd74/artm.htm
- Haramboure, R. La cultura física en el Perú. Análisis y sugerencias. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Nº 99. http://www.efdeportes.com/efd99/peru.htm
- Zaldívar Pérez, D. (2002) *El entrenamiento asertivo. Manual de instrucción.* Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.

AFIDE 2019

Título: Proceso de gestión en la formación profesional desde la práctica laboral investigativa de recreación en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Autor: Lic. Omar Álvarez García. Profesor Asistente del Dpto. de Recreación de la
Institución:UCCFD ¨Manuel Fajardo¨
País: Cuba

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " TheTheory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. 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 y es precisamente sobre esta base que presentamos nuestra 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 para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (4)

Por otra parte y según el artículo 144 de la Resolución 210/ 07, del MES, se define la práctica laboral como la forma organizativa que tiene por objetivos propiciar un adecuado dominio de los modos de actuación que caracterizan la actividad profesional y, a la vez, al desarrollo de los valores que aseguran la formación de un profesional integral, apto para su desempeño futuro en la sociedad.

Contribuye además, al desarrollo de la conciencia laboral, disciplina y responsabilidad en el trabajo. En esta forma organizativa se materializa, fundamentalmente, el principio marxista y martiano de combinar el estudio con el trabajo relacionando la teoría con la práctica. Se integra como un sistema con las

actividades académicas e investigativas, de acuerdo con las particularidades de cada carrera, para lograr tales objetivos. (5)

La práctica laboral podrá tener diferentes tipos de acuerdo con los objetivos a alcanzar en cada año de la carrera de Lic.en Cultura Física. En el último añode estudio, se puede desarrollar como fase preparatoria para crear las condiciones inherentes a la realización del examen estatal o del trabajo de diploma.

La Práctica Laboral Investigativa (PLI) está instituida en total interacción con el contexto social, de manera que intervenga prósperamente en la ganancia de nuevas experiencias en el marco de la práctica educativa, con una alta optimización y efectividad en la atención del practicante, en el cual este actúe de manera activa, autora y autónoma, garantizando la formación integral del futuro egresado de esta especialidad y a su vez la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante el transcurrir de la carrera y en espera de poder solucionar los problemas que se presenten durante el transcurso del desarrollo de la práctica en la unidad docente.(1)

El sistema de habilidades que aparece reflejado en el programa de la Disciplina Recreación para la Práctica Laboral Investigativa consiste en diagnosticar la situación concreta que presenta la comunidad, seleccionar las áreas óptimas para la realización de las actividades, seleccionar las actividades acordes con las características bio-psicosociales de los participantes, animar estas actividades, planificar y dirigir equipos deportivos y sus prácticas, grupos relacionados con las actividades recreativas en la naturaleza para distintos niveles de edad y grupos poblacionales, dirigir programas y proyectos recreativos, festivales deportivo-recreativos, actividades físico-recreativas consideradas como manifestaciones especiales.

La Práctica Laboral Investigativa de la Disciplina Recreación es un proceso que se lleva a cabo desde el segundo semestre deprimer año. La misma cuentacon un total de 128 horas,donde el estudiante recibe los primeros conocimientos en su práctica de familiarización (32 horas). En el sexto semestre de la carrera del Curso Regular Diurno el estudiante recibe la asignatura Recreación Básica(64 horas) y

en el séptimo Actividades Recreativas en la Naturaleza (48horas) para complementar el sistema de conocimiento y habilidades.

El curso Diurno Semipresencialrecibe la asignatura Recreación Básica en su octavo semestre y en el noveno la de Actividades Recreativas en la Naturaleza, realizando su PLI en el primer semestre de quinto año. Estas asignaturas comparten la misma cantidad de horas que las del Curso Regular Diurno.

El estudiante será ubicado en diferentes Unidades Docentes en sus territorios, donde es llevada a cabo por los estudiantes de 4to año del Curso Regular Diurno y 5to año del Curso Diurno Semipresencial del centro, supervisada por los profesores del departamento del centro y tutorada por los profesores de recreación del municipio. Ambos se rigen por el Programa de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación.

La evaluación de los estudiantes en la Práctica Laboral Investigativa de Recreación se realiza como aparece plasmado en el Programa de la Disciplina y consta de 5 indicadores:

- Tener màs del 80% de asistencia a la Pràctica Laboral Investigativa.
- Evaluaciones mensuales.
- Entrega del diario.
- Participación en Festival Municipal de Recreación.
- Presentación de la Investigación (Trabajo de Curso).

En la misma es donde se generalizan y aplican a un nivel superior los conocimientos adquiridos, se forma y desarrollan habilidadespedagógicas,metodológicas, se perfeccionan y consolidan los rasgos y valores que caracterizan la personalidad del profesor, así como los métodos y técnicas para el desempeño de su futura profesión.

Antecedentes de la evaluación.

En estudios precedentes se determinó que el concepto evaluación para nuestros contemporáneos trae una connotación negativa adquirida históricamente en las prácticas de procesos educativos formales, a través de los exámenes, los cuales han sido considerados como elementos inherentes a toda acción educativa, de tal

manera, que muchas personas suelen considerar que el examen es sinónimo de la evaluación.
La propia historia desmiente esta idea, pues el examen fue creado por la burocracia china para elegir los miembros de las castas inferiores. Hasta el Medioevo no se evaluaba con exámenes, ni mucho menos se asignaba calificaciones, las cuales aparece en la Pedagogía en el siglo XIX.

Por ejemplo "La creación de la Universidad francesa por Napoleón se acompaña por un sistema deexámenes y concursos dirigidos por el Estado.
En 1808 se establece un sistema de promoción: para la primaria, el certificado; para lasecundaria, el bachillerato; y la licencia universitaria, facultades para doctorado. En 1905se emplea la medición objetiva de cálculo y ortografía.
En 1908 en Estados Unidos se publica un test de Aritmética y otro de Escritura. En GranBretaña aparecen test de inteligencia y test pedagógicos para establecer rendimientos.
De 1949 a 1969, se introducen nuevos elementos acerca de lo que es la evaluación. Laasocian con objetivos comportamentales, con pruebas estandarizadas, con diseñoexperimental y con revisión de expertos.
En la década del 70 la evaluación es definidacomo un proceso para orientar los esfuerzos de mejoramiento, un método sistemático deestimar y valorar, o como una crítica experta"

Los exámenes fueron utilizados inicialmente en las Universidades y posteriormente en el sistema escolar de toda Europa, dio origen esta práctica al nacimiento de la docimología o ciencia de los exámenes creada por Henry Pieron, corriente francesa cuyo equivalente americano es la psicometría aplicada a la educación y que fue muy divulgada a partir de una reunión pedagógica celebrada en Hansburgo en 1958.

A mediado del siglo XX la Pedagogía comienza a desplazar el término examen y lo sustituye por el de test dándole una connotación de rigor y cientificidad al

considerarlo como instrumento capaz de determinar una infinidad de factores psicológicos de un individuo.
Casi simultáneamente, aparece el término evaluacióncomo un concepto que trata de superar las limitaciones e inconvenientes del examen, sin embargo en la práctica se identifican ambos términos y a pesar de las críticas contundentes que han recibido los exámenes o pruebas, las injusticias e insuficiencias valorativas que se desprenden del ellos, todavía hoy, están presente en las prácticas evaluativas del mundo entero. (2)

En Cuba desde el triunfo de la Revolución se ha trabajado en aras de mejorar el Sistema Educacional Cubano donde de la mano de profesores y educando de experiencia han llevado a cabo en la construcción del saber, vinculando sus conocimientos para lograr aportes teóricos, prácticos y sociales.
A partir de numerosas investigaciones realizadas a lo largo de de 50 años se han producido importantes cambios en busca de una mejor calidad en la educación del país.

Entre los estudiosos de la evaluación de los vinculados al tema de la Cultura Física en los últimos 5 años podemos citar a:
Pérez, M. I. (2008). Metodología para evaluar el rendimiento competitivo en el beisbol Disertación doctoral, Matanzas, Cuba.
Ruiz, C. J.M. (2009). Batería de pruebas para evaluar la efectividad del tiro con arco desde media y larga distancia en situaciones semejantes al juego en el Baloncesto Disertación doctoral, Matanzas, Cuba.
Roland, S. M. (2009). Propuesta de normas para evaluar la eficiencia y detectar talentos en capacidades físicas para la iniciación deportiva en las edades de 6-14 años en Busowa, Bugiri, Uganda Disertación doctoral, Habana, Cuba.
Pensado, D. J. (2010). Modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en baloncestistas juveniles masculinos de la ESPA “Manuel Permuy” de la Ciudad de la Habana Disertación doctoral, Habana, Cuba.

Barroso, R. G. (2011). Modelo de evaluación exante de proyecto e innovación con Enfoque de Integración Estratégica para Organizaciones de Actividad Física y Deporte. Disertación doctoral, Habana, Cuba.

Barrios, D. R. (2011). Elaboración de un instrumento para evaluar estado de ánimo en deportistas de alto rendimiento. Disertación doctoral, Habana, Cuba.

La puesta en marcha del Programa perfeccionado de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación y en funcionamiento desde septiembre del 2012, implica una evaluación que se debe realizar a partir de criterios personales, entrevistas y un estudio detallado del fenómeno a investigar para su mejor funcionamiento y aceptación por parte de los estudiantes, sin embargo el mismo no se desarrolla con la calidad requerida.

En la búsqueda teórica realizada no se encontraron evidencias de estudios que se relacionen con la importancia de establecer nuevas y mejores formas para evaluar la Practica Laboral Investigativa en la recreación, siendo esto un objetivo esencial en nuestro proceder.

En un diagnóstico realizado por profesores del Departamento de Recreación que derivó en la confección deun manual metodológico para la PLI,resultó como elemento fundamental la necesidad de elaborar un documento (Metodología) que permita evaluar el proceso de la PLI de Recreación con mayor profundidad y que este atemperado a las actuales exigencias del plan de estudio de la licenciatura e CFy por supuesto en correspondencia con la habilidades y competencias que se deben desarrollar los estudiantes y por tanto evaluarse en esta práctica.

De lo anterior se derivan las limitaciones siguientes:

- Después de analizados los tres últimos cursos con el nuevo programa Práctica Laboral Investigativa de Recreación se detectó que no se establece una concomitancia entre lo que se proyecta y lo que se ejecuta en la práctica, como parte de la fase de control o retroalimentación de la evaluación.

- Limitaciones en los fundamentos teóricos conceptuales en cuanto a la evaluación de proceso por parte de los tutores de las Unidades Docentes y profesores de Recreación de la UCCFD ¨Manuel Fajardo¨.
- Deficiencias en la concepción de pasos para evaluar correctamente.
- Insuficiente manejo de los indicadores básicos que se establecen para evaluar la práctica laboral.

En muchas ocasiones este proceso se ve afectado por la falta de competitividad de los profesores tutores de sus Unidades Docentes, escaces de recursos, desconocimiento de su labor como tutor, falta de preparación metodológica, baja motivación por la labor que realiza, malas condiciones de trabajos, entre otras. Todo lo mencionado anteriormente atenta contra la calidad de la formacion del profesional de Cultura Física, fundamentandose asì la situaciòn problemica de nuestra investigaciòn.

Por lo que nuestro **problema científico**es:

¿Cómo concebir la evaluacióndel proceso de la Práctica Laboral Investigativa en la Disciplina Recreación en la Lic.en CF de manera que favorezca el desarrollo de habilidades y competencia en esta área?

Objetivo General:

Determinar una metodología para evaluar el proceso de la Práctica Laboral Investigativa en la Disciplina Recreación que favorezca el desarrollo de habilidades y competencia en esta área.

Posibles resultados:

Contribuir a enriquecer los fundamentos teóricos relacionados con la evaluación en la Práctica Laboral Investigativa en los estudiantes, así como caracterizar el nivel de competencia profesional.

Se ofrecerá una nueva metodología para la evaluación del proceso de la Práctica Laboral Investigativa de Recreación.

Nos aproximaremos al desarrollo de las habilidades y conocimiento del estudiante para que sea un profesional competente una vez que tenga las

herramientasnecesarias para su desempeño laboral, dándole un seguimiento hasta un año después de su graduación.

Bibliografía:

1. Barroso, R. G. (2011). Modelo de evaluación exante de proyecto e innovación con Enfoque de Integración Estratégica para Organizaciones de Actividad Física y Deporte. Disertación doctoral, Habana, Cuba.
2. Barrios, D. R. (2011). Elaboración de un instrumento para evaluar estado de ánimo en deportistas de alto rendimiento. Disertación doctoral, Habana, Cuba.
3. Carrazana B. D. (2013). Evaluación del Proceso de la Practica Laboral Investigativa de la Disciplina de Recreación. Trabajo de diploma obtenida de una base de datos. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte ¨Manuel Fajardo¨. La Habana, pp. 3-11.
4. González R. B. N. (2003) Criterios de evaluación para procesos de educación popular en las comunidades. Tesis de maestría obtenida de una base de datos. Universidad de Oriente, facultad de Humanidades. Santiago de Cuba, pp. 11-13.
5. Moreno I. M. (2005) Propuesta metodológica para evaluar la eficacia del proceso pedagógico áulico en secundaria básica. Disertación doctoral obtenida de una base de datos. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Cuba.
6. Pérez, M. I. (2008). Metodología para evaluar el rendimiento competitivo en el beisbol Disertación doctoral, Matanzas, Cuba.
7. Pensado, D. J. (2010). Modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en baloncestistas juveniles masculinos de la ESPA “Manuel Permuy” de la Ciudad de la Habana Disertación doctoral, Habana, Cuba.
8. Pérez S. A. (2010). Recreación: Fundamentos teóricos metodológico. La Habana. Cuba, pp. 5.
9. Programa de la Disciplina Recreación Física. Plan D. Versión 31 de octubre de 2007.pp 208-282.

10. Resolución No. 210/2007. Ministro de Educación Superior
11. Roland, S. M. (2009). Propuesta de normas para evaluar la eficiencia y detectar talentos en capacidades físicas para la iniciación deportiva en las edades de 6-14 años en Busowa, Bugiri, Uganda Disertación doctoral, Habana, Cuba.
12. Ruiz, C. J.M. (2009). Batería de pruebas para evaluar la efectividad del tiro con arco desde media y larga distancia en situaciones semejantes al juego en el Baloncesto Disertación doctoral, Matanzas, Cuba.
13. Sánchez A. R. (2013). Manual Metodológico para la Práctica Laboral Investigativa de Recreación en el CES Rector y su Red de Facultades. La Habana. Cuba.

AFIDE 2019

Título: Propuesta de indicadores para evaluar la calidad de los servicios administrativos que ofertan las Direcciones Generales 1 y 2 de la Uccfd "Manuel Fajardo"

AUTORES: Dr. C. Fernando Hernández Valdés

M.Sc. Lázaro Berdayes Pérez

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba

RESUMEN

Esta investigación propone un grupo dimensiones e indicadores para evaluar la calidad de los servicios administrativos que ofertan las direcciones generales 1 y 2 de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", que logren influir en los resultados organizativos de todos los servicios administrativos que se brinda en la universidad, permitiendo enfrentar los retos de la educación superior cubana en el siglo XXI, sobre la base de las necesidades y potencialidades de todos los recursos humanos involucrados. Los fundamentos sobre los que se diseño esta propuesta de manera novedosa, constituye un referente para los estudios que se puedan realizar en el país, aportando a la teoría de la gestión y administración en el ámbito de la cultura física y en específico la gestión universitaria en Cuba.

Palabras clave: Calidad del Servicio, Universidades, Indicadores de Medición.

INTRODUCCIÓN

La importancia que en la actualidad despierta la evaluación de la calidad, su aplicación al ámbito de la gestión y concretamente a la evaluación de los servicios administrativos en las universidades", se caracteriza por la necesidad del uso de instrumentos que sobre una mayor base científica permitan la describir cada uno de los aspectos que la conforman. De esta forma se plantea la necesidad de optimizar y proporcionar a los profesionales dedicados a este sector las herramientas necesarias que recojan todos los aspectos relevantes que intervienen en la prestación del servicio administrativo en las Direcciones Generales 1 y 2 de la UCCFD" Manuel Fajardo", en la actualidad, existe una

necesidad por parte de las organizaciones de enfrentarse a las cambiantes exigencias de los retos de la educación superior cubana en el siglo XXI.

Los elementos anteriormente expresados generan los motivos que conducen a la realización de esta investigación, la cual puede contribuir de forma significativa al perfeccionamiento de los servicios administrativo que se desarrollan en la UCCFD "Manuel Fajardo", así como a identificar en qué condiciones se encuentra la calidad de dichos servicios y qué incidencia tienen estos en la satisfacción de los clientes en la universidad.

DESARROLLO

Fundamentos teórico-metodológicos los indicadores para la calidad de los servicios administrativos que ofertan las Direcciones Generales 1 y 2 de la UCCFD" Manuel Fajardo"

Para la estructuración de los indicadores y la elaboración de sus fundamentos teóricos se tomaron como base las ciencias filosóficas, sociológicas, psicológicas, pedagógicas y administrativas, las que permitieron desde el punto de vista teórico dar coherencia, cientificidad y organización en la planificación de las dimensiones e indicadores que lo conforman.

Se asume como fundamento filosófico, el método materialista dialéctico e histórico (Fabelo, 1989, Pupo, 1990y Ruano (2013), citado por Hernández (2017). Esta posición le permitió al investigador, el estudio y análisis del trabajo que se realiza con la calidad de los servicios administrativos que ofertan las Direcciones Generales 1 y 2 de la UCCFD "Manuel Fajardo", detectándose que es insuficiente con relación a la aplicación que se le está dando por parte de otras universidades a nivel nacional e internacional, lo que llevó al autor a pensar, en el diseño de una propuesta que se ajustara a la situación concreta. Como se explica, el análisis realizado permitió acercarse de una manera objetiva a las causas y consecuencias del problema para encararlo de una manera científica.

Desde el punto de vista sociológico se basa en la sociología marxista, que parte del diagnóstico integral y continuo, en la selección del contenido y sus fuentes, así como las experiencias y vivencias que tienen los integrantes de las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD "Manuel Fajardo". En la individualización como

proceso inseparable de la socialización, el proceso de socialización del sujeto tiene como fundamento la actividad práctica del cual se derivan las funciones cognitiva, valorativa y comunicativa de la personalidad. El contenido de los indicadores que se proponen impacta en los modos de actuación de directivos, profesores, estudiantes y trabajadores no docentes de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Se considera la teoría de Senge (1999), de que las organizaciones dentro de su cultura deben propiciar y recompensar el intercambio de conocimientos porque de otra manera la tecnología no puede resolver los problemas cognoscitivos de la organización, la capacidad de respuesta, la productividad y la competencia organizacional.

Desde el punto de vista psicológico el sistema se sustenta en el enfoque de la psicología organizacional en el que se asumen los principios y postulados de esta teoría y de su máximo representante Hugo Múnsterberg, que centra su atención en el estudio científico del comportamiento humano para identificar patrones generales del rendimiento y explicar las diferencias individuales. Este enfoque hace además aportes importantes al tener en cuenta que centra su atención en el papel de los servicios administrativos para modificar la calidad de todos los servicios que se ofertan en las universidades, propiciar el desarrollo y el ascenso a niveles superiores en el logro de las posibles metas que se pretende alcanzar, por lo tanto, una propuesta de indicadores para la calidad de los servicios administrativos que ofertan las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD “Manuel Fajardo” que contribuya a la optimización en el uso de dichos servicios, garantizará el perfeccionamiento en la calidad de todos los servicios que se ofertan en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Desde el punto de vista pedagógico, se muestran al tomar en consideración las categorías de la pedagogía, en las influencias que ejerce el contenido con su carácter clasista y la transmisión de las experiencias de generaciones anteriores formando convicciones, actitudes, rasgos morales y del carácter, los ideales, y generando modos de conductas, es decir el legado de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

En cuanto a la enseñanza, se aprecia en el proceso bilateral que incluyó el trabajo de los trabajadores no docentes para aprender y los directivos de las diferentes áreas no docentes en la UCCFD “Manuel Fajardo” por enseñar empleando el análisis y uso de la información sobre las principales características de los servicios administrativos.

Desde el punto de vista de las ciencias de la administración se basa en la concepción de que la calidad de los servicios administrativos que ofertan las universidades tiene dos componentes, por una parte el relativo a la gestión, que en el ámbito organizacional se traduce en la adopción de funciones tales como: planificación, organización, dirección y control de procesos para la consecución de los objetivos propuestos, según la misión y visión de éstas; y por otra parte, la capacidad y el talento de los individuos y organizaciones de transformar la búsqueda y análisis de la información en conocimiento y utilizar este para obtener ventajas competitivas en el accionar de los trabajadores que forman parte de las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD “Manuel Fajardo”, generando creatividad y poder de innovación, lo que ofrece seguridad y por tanto, incentiva y optimiza la toma de decisiones.

Se asume la teoría Drucker (2004), acerca de la existencia de un nuevo tipo de sociedad, la del conocimiento, en la que los servicios y la búsqueda, análisis y utilización de la información se convierten en recursos estratégicos para el moldeamiento de un nuevo orden social.

Como expresión de los elementos señalados con anterioridad se establecen los siguientes fundamentos metodológicos que guían la estructuración de las actividades del sistema:

- El enfoque sistémico de las formas organizativas debe tomar como eje integrador la calidad de los servicios administrativos en la UCCFD “Manuel Fajardo”.
- El contenido de las formas organizativas que vinculan la búsqueda, análisis y empleo de la información con la práctica debe estar directamente relacionado con la calidad de los servicios administrativos y

los escenarios del desempeño de los directivos y demás integrantes de las direcciones generales 1 y 2 en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

- La progresión ascendente de la complejidad de las actividades debe promover la extrapolación de los modos de actuación a nuevas y más complejas situaciones de dirección.
- Los indicadores deben caracterizar la calidad de los servicios administrativos que ofertan las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD “Manuel Fajardo” para todos los procesos que conforman su objeto de dirección.
- El diseño de las formas organizativas (taller de formación acción y conferencias) debe tener un carácter participativo que promueva el aprendizaje colaborativo como base del desarrollo de las habilidades para el fortalecimiento de la labor de dirección.

Propuesta de indicadores para la calidad de los servicios administrativos que ofertan las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD” Manuel Fajardo”

Los directivos y trabajadores que conforman la plantilla de las direcciones generales 1 y 2 de la UCCFD” Manuel Fajardo”, coinciden en que la aplicación de indicadores para la calidad de los servicios administrativos que ofertan estas direcciones ayudaría evidentemente a mejorar y perfeccionar aún más su desempeño y facilitaría el trabajo de los directivos y trabajadores de esta áreas, pero existen limitaciones de elementos teóricos y metodológicos que ayuden a su implementación, por lo que en esta investigación se proponen un grupo de dimensiones e indicadores con el objetivo de brindar ayuda metodológica a los directivos de dichas áreas los cuales son los eslabones principales de este proceso.

1. *Dimensión Servicios de Logística*: permite caracterizar el estado de los servicios y productos para asegurar los procesos sustantivos de la universidad. La misma está compuesta por los siguientes indicadores:
   - *Ciclo de distribución de los recursos materiales a los centro de costo de la institución:* hace referencia al periodo de entrega de los recursos materiales que se entregan a cada uno de los cetros de costos de la Entidad.

- *Correlación entre las demandas de las áreas con la compra y distribución de los recursos:* indica la relación que debe existir en el proceso de entrega de los recursos que parte desde la solicitud o demandas de los centros de costo, transita por la compra de los mismo y su existencia en el mercado y la satisfacción de la parte interesada después de recibir dicho recursos.
- *Rotación de los recursos inventariados en almacén*: muestra el periodo de movimiento de los recursos almacenados, su existencia y la salida de los mismos a los centros de costos, evitando que algunos recursos formen parte de los conceptos de ociosos y de lento movimiento.
- *Calidad de los recursos materiales que conforman la base material de estudio que se le entrega a los estudiantes de los diferentes tipos de cursos*: señala la calidad de los artículos que conforman la base material de estudio que se le asigna a los estudiantes, para desarrollar las actividades docentes en la Entidad.
- *Calidad de los recursos que conforman la base material deportiva que permite impartir las asignaturas del ejercicio de la profesión:* revela la calidad de los recursos y artículos específicos de los deportes motivos de clases, que son utilizados durante el proceso docente.

2. *Dimensión Servicios Generales:* proporciona las características del estado en que se encuentra la higiene y limpieza del edificio docente, las áreas exteriores y las instalaciones deportivas de la universidad. Esta dimensión la conforman los siguientes indicadores:
   - *Estado en que se encuentran las áreas e instalaciones deportivas de la Universidad para garantizar el desarrollo de sus actividades docentes y extensionistas: indica* al estado constructivo de las áreas e instalaciones deportivas, así como el marcaje del terreno, limpieza y estado de medios que forman parte de la instalación de acuerdo al deporte específico que se imparta como asignatura (porterías, aros, tubos, entre otros).
   - *Condiciones en las que se encuentran las aulas para llevar a cabo las actividades de los procesos sustantivos de la Institución:* hace referencia al

estado constructivo e higiénico de las aulas donde se realizan las actividades docentes, reuniones de brigadas, eventos entre otras actividades.

- *Estado en que se encuentran los laboratorios para llevar a cabo las actividades de los procesos de informatización de la Institución: muestra* el estado constructivo e higiénico de los laboratorios de informatización que constituyen aulas especializas para estos temas.
- *Condiciones en la que se encuentran los baños de la Institución:* se refiere a las condiciones constructivas, higiénicos y sanitarias en las que se encuentran los baños de la Universidad, dígase los del edificio docente, de la Mariposa y del resto de la Institución que tiene acceso la comunidad universitaria.
- *Condiciones en la que se encuentran las aéreas exteriores del Universidad:* establece las condiciones higiénicas y la altura que presenta el césped en las áreas exteriores que forman parte además de proyectos extensionistas de la Universidad.

3. *Dimensión Servicios de Inversiones*: facilita la caracterización del estado en que se encuentra la adquisición, reparación y mantenimiento de tecnología, recursos materiales e infraestructura necesaria para desarrollar con calidad los procesos estratégicos y vitales de la universidad. Los indicadores que conforma esta dimensión son:
   - *Estado en que se encuentra el mantenimiento y la reparación de la Infraestructura de la Universidad:* indica el estado constructivo de los inmuebles y su relación con la ejecución del plan de mantenimiento y reparación de la Entidad.
   - *Condiciones en las que se encuentra el mantenimiento y la reparación del equipamiento tecnológico de la Entidad*: revela el estado técnico de los equipos y su relación con la ejecución del plan de mantenimiento y reparación de equipos tecnológicos de la Entidad.
   - *Calidad de los recursos materiales que se emplean en el mantenimiento y la reparación de la Infraestructura de la Universidad*: hace referencia a la

calidad de los recursos materiales que se emplean en la ejecución de los objetos de obras para reparar la infraestructura de la Universidad.

- *Calidad de los recursos que se emplean en el mantenimiento y la reparación del equipamiento tecnológico de la Universidad:* define la calidad de los recursos tecnológicos que se utilizan para la reparación y mantenimiento de los equipos tecnológicos en la Universidad.
- *Calidad en la ejecución de las obras previstas en el plan de inversiones:* Determina la calidad del trabajo en las obras que están incluidas en el plan de mantenimiento, reparación e inversión de la Entidad, abarcando desde su inicio hasta su culminación.

4. *Dimensión Servicios de Alimentación*: caracteriza el estado que tienen los elementos que intervienen en el proceso de la alimentación de trabajadores, profesores y estudiantes de la comunidad universitaria. La misma está compuesta por los siguientes indicadores:
   - *Condiciones en la que se encuentra la infraestructura del comedor de la Institución:* hace referencia al estado constructivo que presenta el inmueble donde la comunidad universitaria efectúa la alimentación.
   - *Calidad del mobiliario que se utiliza en el comedor de la Entidad*: indica las condiciones que se encuentran el mobiliario del comedor que forma parte de la base material de vida.
   - *Calidad en la elaboración de los alimentos que se brindan en el comedor*: muestra la calidad de los platos que se elaboran en el comedor de los trabajadores y de los estudiantes.
   - *Variedad de los alimentos que se ofertan en el comedor:* revela la variedad de platos y de alimentos que se ofertan en los comedores de estudiantes y trabajadores.
   - *Calidad en el trato del personal gastronómico que brinda los servicios de alimentación:* hace referencia a la atención y al trato del personal que brinda los servicios en los comedores de trabajadores y de estudiantes.
5. *Dimensión Servicios de Residencia*: determina el estado en que se encuentra el servicio de hospedaje para alumnos y profesores que participan en las

actividades claves de la universidad, tanto de pregrado como postgrado. Esta dimensión la conforman los siguientes indicadores:

- *Condiciones constructivas en la que se encuentra las habitaciones de la residencia estudiantil:* indica a las condiciones constructivas de las habitaciones de la residencia incluyendo los baños internos en aquellas que lo tengan.
- *Calidad del mobiliario que se utiliza en las habitaciones de la residencia estudiantil, que forman parte de la base material de vida:* Hace referencia a la calidad de los muebles que presentan las habitaciones que forman parte de la base material de vida.
- *Calidad en los servicios de hospedaje que se brindan en la residencia estudiantil:* determina la calidad del servicio de hospedaje que incluye desde el trabajo educativo de los gestores, limpieza de las habitaciones, lavado de lencería, entrega de artículos de aseo, entre otros.
- *Variedad de servicios que se ofertan en la residencia estudiantil:* establece la cantidad y variedad de servicios que integran el hospedaje en la residencia, incluyendo asistencia médica, limpieza de habitación, cambio de ropas de cama, trabajo educativo, entre otros.
- *Calidad en el trato del personal que le oferta los servicios de hospedaje en la residencia estudiantil.* indica la calidad en el trato y la atención del personal calificado que brinda los servicios de hospedaje en la residencia estudiantil.

6. *Dimensión Servicios de Trasporte*: permite caracterizar el estado de los servicios de transportación de los estudiantes, trabajadores y profesores, así como apoyo en la movilidad del personal asignado para representar a la universidad en actividades extensionistas. Los indicadores que conforma esta dimensión son:
   - *Condiciones técnicas en la que se encuentra el parque de transporte de la Institución:* indica las condiciones técnicas que se encuentran los medios de transportación que existen en la Universidad.

- *Cantidad de medios de transporte con los que cuenta la Entidad:* hace referencia a la cantidad de medios de transporte con que cuenta la Institución.
- *Calidad de los servicios de transportación que ofertan la institución a sus trabajadores y estudiantes:* determina la calidad de los servicios de transportación, tanto para estudiantes como para trabajadores, incluyendo cumplimiento de horarios, recorridos adecuados para destinos establecidos, calidad de los asientos, entre otros parámetros.
- *Calidad en el trato del personal que brinda los servicios de transportación:* establece la calidad en el trato y la atención del personal calificado que brinda los servicios de trasportación a los estudiantes y trabajadores de la Institución.

7. *Dimensión Servicios de Portadores Energéticos*: proporciona las características del estado en que se encuentra los elementos que garantizan el funcionamiento de la vida de la universidad, el combustible para las transportaciones y gestiones comerciales, el agua para el consumo diario, la electricidad basada en planes diario, mensual y anual, así como el gas licuado para realizar la cocción de los alimentos. La misma está compuesta por los siguientes indicadores:
    - *Comportamiento del consumo de energía eléctrica en la Universidad:* indica el cumplimiento del plan de energía establecido para cada día, semana y mes de cada uno de los metros contadores existentes, que están relacionado con los niveles de actividades, matricula de estudiantes y plantilla de trabajadores de la Entidad.
    - *Comportamiento del consumo de combustibles, grasas y lubricantes en la Entidad:* Hace referencia al cumplimiento del consumo de gasolina y combustible diesel según los planes operativos establecido para la entidad, así como el consumo de grasas y lubricantes, según los niveles de actividades que desarrolle la Universidad.
8. *Dimensión Servicios de Contabilidad y Finanzas:* facilita la caracterización del estado en que se encuentra la gestión económico-administrativa, la ejecución

del presupuesto, la información fiable y relevante para la toma de decisiones de los diferentes usuarios que conforman la comunidad universitaria: Los indicadores que conforma esta dimensión son:

- *Comportamiento del gasto corriente total por alumno:* expresa los gastos corrientes total, en combustible y lubricantes, en energía y en salario por alumno y se evalúa la relación del gasto presupuestario en CUP respecto a los niveles de actividades desarrolladas en la entidad.
- *Comportamiento Índice de productividad en el trabajo:* indica cuanto aporta cada trabajador a los ingresos de la entidad en función de lo que se eroga en la fuerza de trabajo.
- *Estado de las cuentas por pagar y por cobra:* determina la situación en la que se encuentran el saldo de los cobros y pagos de la entidad y permite darle seguimiento especial a la gestión de cobro y a la disminución de estos saldos que tiene gran peso en la liquidez y la solvencia financiera.
- *Ejecución en el presupuesto de los gastos corrientes totales*: establece la ejecución total del presupuesto asignado a la entidad para cada mes según los niveles de actividades y se desglosa por partidas y elementos de gastos, los cuales deben corresponderse con las condiciones objetivas de desempeño de las principales variables de la economía cubana.

Consideraciones generales del Capítulo

La propuesta de indicadores elaborada se sustenta en el método dialéctico-materialista como plataforma para entender la esencia y desarrollo del objeto de estudio, la misma responde a la necesidad social que reclama el desarrollo de experiencias metodológicas y prácticas que dan respuesta a las problemáticas más agudas y actuales de las Direcciones Generales 1 y 2 de la UCCFD “Manuel Fajardo

El proceder metodológico utilizado facilitó la determinación de la propuesta de los indicadores para medir la calidad de los servicios administrativos en las Direcciones Generales 1 y 2 de la UCCFD “Manuel Fajardo” y verificar las potencialidades para favorecer su perfeccionamiento y desarrollo en las condiciones actúale de dichas direcciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonzo, Morales, G.(2002). Propuesta para Mejorar los Procesos administrativos en una Institución Educativa oficial de la Ciudad de Monterrey. Nuevo León, México: Tesis de Doctor.
- Autores, C. d. (2018). Manual de Procesos de la Gestión Académica Administrativa. Universidad de Jaén, España.
- Drucker, P. (2003). Managing for Results. New York: Harper Collins
- Berdayes, L. (2019). La calidad de los servicios administrativos que ofertan las direcciones generales 1 y 2 de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte" Manuel Fajardo". Tesis de Maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba.
- Hernández, F. (2017). La inteligencia deportiva en los equipos nacionales masculinos de lucha en Cuba. La Habana. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, La Habana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deportes "Manuel Fajardo".

AFIDE 2019

Título: Realidades y desafíos de la UCCFD "Manuel Fajardo" hacia la internacionalización de la Educación Superior.

Autores:

- ✓ M.Sc. Yosbany Rafael Velázquez Reinaldo, yosbanyvr@gmail.com, UCCFD "Manuel Fajardo". Director de Relaciones Internacionales
- ✓ Dr. C. Keyla Rosa Estévez García, Centro de Estudios sobre Juventud, Directora del departamento sociopolítico

País: Cuba

Resumen:

El conocimiento, la investigación y la innovación se han convertido en un importante motor de crecimiento y prosperidad, dada su contribución en el marco del modelo de desarrollo socioeconómico, basado en la inversión en capital humano y bienes intangibles. En este contexto la universidad está llamada a jugar un papel fundamental en proveer de capital humano calificado. Es generadora de nuevo conocimiento y transmisora del existente al ámbito productivo y a la sociedad en su conjunto. Las instituciones de nivel superior están cada vez más obligadas a proporcionar una educación que fomente conocimientos globales, habilidades e idiomas con el fin de concebirse como un entorno internacional y multicultural, tanto profesional como socialmente.

Palabras claves: internacionalización de la Educación Superior, autogestión, estudiantes

Summary:

Knowledge, research and innovation have become an important driver of growth and prosperity, given its contribution within the framework of the socioeconomic development model, based on investment in human capital and intangible assets.In this context, the university is called to play a fundamental role in providing qualified human capital. It generates new knowledge and transmits the existing one to the productive sphere and society as a whole. Higher-level institutions are increasingly obliged to

provide an education that fosters global knowledge, skills and languages in order to be conceived as an international and multicultural environment, both professionally and socially.

Keywords: Internationalization of Higher Education, Self-management, Students.

Introducción

Este entorno de, apertura y exposición de la sociedad y economía a la escena internacional plantea dos grandes retos a las universidades en su triple misión de docencia, investigación y transferencia de conocimiento. En primer lugar, tienen que responder a la, cada vez mayor, demanda de personal calificado, con capacidad para innovar y emprender, así como para desarrollar su trabajo a nivel global. En segundo lugar, no pueden permanecer al margen de los esfuerzos que universidades de todo el mundo están haciendo por atraer talento, tanto estudiantes como profesores e investigadores, pues de ello depende en gran medida sus oportunidades de participar en programas, proyectos y redes de cooperación internacional en educación, investigación e innovación.

La Internacionalización de la Educación Superior (IES), definida como un proceso que integra una dimensión internacional, inter-cultural y global en los objetivos, funciones (enseñanza-aprendizaje, investigación, servicios) y suministro de la educación superior, es un factor esencial de la reforma para la mejora de la calidad y de la eficiencia de las universidades, favorece la aproximación a la excelencia como elemento que debe inspirar la educación y para avanzar hacia una sociedad y una economía delconocimiento que propicien un modelo de desarrollo y crecimiento más sólido y estable. (Cuarta Encuesta Mundial de Internacionalización, 2014)

El concepto de internacionalizaciónva más allá de la mera movilidad de estudiantes y firma de acuerdos internacionales. Se deben considerar aspectos de internacionalización de los currículum formativos, circulación de cerebros, internacionalización de la investigación, titulaciones internacionales conjuntas o múltiples con socios extranjeros, internacionalización en casa, desarrollo de campus transnacionales, creación de sistemas internacionales de aseguramiento de la calidad, acreditación y verificación, competición por los mejores alumnos, clasificaciones

internacionales (ranking) de universidades, desarrollo de asociaciones de antiguos alumnos internacionales, intercambio de experiencias y buenas prácticas, empleabilidad y emprendimiento. (Alam, 2006)

Se debe poner el foco de atención en el modo en que la internacionalización contribuye a la mejora de la educación, el aprendizaje, la investigación, la innovación, el avance del desarrollo socioeconómico y la dimensión social de las universidades, contribuyendo a la resolución de los grandes retos globales de las sociedades modernas, los cuales requieren esfuerzos, capacidades y recursos que sobrepasan lo que es posible realizar a nivel nacional. La internacionalización de las universidades debe ser un proceso transversal que involucre a todos sus procesos sustantivos.

Todo esto confirma la necesidad de insertar la Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” en el proceso de internacionalización de la Educación Superior, para lo cual es necesario fortalecer la autogestión institucional. Este análisis condujo a proponer una estrategia de autogestión de las juventudes para la internacionalización en la Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD)

Desarrollo

El término autogestión "proviene de la traducción del término servio–croata *samoupravlje,* que se compone de *samo,* que equivale al prefijo griego *auto* (por sí mismo) y *upravlje,* que se traduce como *gestión.* Del servio–croata, lengua principal de Yugoslavia, pasó al francés y con la misma grafía (más el acento ortográfico en la última vocal) al español" (IturraspeF., 2006: s/p)

La autogestión implica la asunción directa de la gestión de dirección y la toma de decisiones en un territorio o entidad determinada por parte de un conjunto de personas, sin intermediarios ni sectores especializados. Este proceso, según las anteriores conceptualizaciones, trasciende la mera administración de una empresa por parte de los trabajadores, ya que incluye el objetivo de una gestión integral de la sociedad.

Es factible abordar desde la práctica educativa el sentido del poder colectivo de niños, jóvenes y profesores, así mismo, el ejercicio de decidir sobre los procedimientos y métodos educativos implementados en el lugar de la enseñanza; es decir, la

autogestión educativa de cada escuela tiene que ver fundamentalmente con la capacidad de la comunidad educativa para poder negociar entre ellos, con toda libertad, su táctica pedagógica y sus preferencias.

Un proceso de autogestión que se lleve a efecto en la institución debe responder a la planificación educativa, será un proceso continuo y sistémico de construcción colectiva; en el cual participen y se involucren, todas las personas que interactúan y hacen vida en la universidad, tales como: los miembros de la Comunidad Educativa (directivos, docentes, estudiantes, administrativos, obreros y organizaciones) para determinar los fines de la institución y su concreción pedagógica, sobre la base del análisis de los documentos legales que orientan las políticas educativas. (De la Maza, 1993)

La autogestión es la gestión directa (autoorganizada) de cualquier asociación por parte de sus propios integrantes, sin injerencia externa o jerárquica. En que rige el principio de participación activa y control democrático. A efectos de la propuesta que se presenta llamaremos autogestión a la conformación y funcionamiento de instituciones o comunidades basadas en la autonomía, en la capacidad de decisión de sus integrantes.

La Internacionalización de la Educación Superior

Internacionalización es un término asumido desde diferentes posturas teóricas. Para algunos, implica una serie de actividades como la movilidad académica para estudiantes y profesores; redes internacionales, asociaciones y proyectos; nuevos programas académicos e iniciativas de investigación. Para otros, significa la transmisión de educación a otros países, a través de nuevas disposiciones, como las sucursales de universidades o franquicias, usando una variedad de técnicas cara-a-cara y a distancia. Para muchos, constituye la inclusión de una dimensión internacional, intercultural y/o global dentro del curriculum y el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Knight, Y., 2008)

La internacionalización es un proceso transversal al conjunto de actividades universitarias, que tiene carácter horizontal y que se debe gestionar de manera que logre integrarse a la Docencia, Investigación y Posgrado y Extensión Universitaria, implica un cambio de enfoque en la gestión (y del control de gestión) de la internacionalización para el cumplimiento de la misión y visión de la universidad. De los anteriores conceptos, se define la internacionalización universitaria: como *el proceso de*

integración de la dimensión internacional e intercultural en la misión y funciones sustantivas de la Educación Superior, que presupone políticas, programas y esfuerzos sostenidos para promover la interconexión y cooperación entre instituciones educativas.

Retos de la internacionalización en la UCCFD

De acuerdo al análisis del entorno y a la autoevaluación de la institución, se pueden establecer tres grandes retos que ha de conseguir la UCCFD en los próximos años a fin de incrementar su proyección internacional.

El **primer reto** radica en adaptar de forma completa la organización de la UCCFD a las nuevas exigencias competitivas. En otras palabras, se trata de institucionalizar la internacionalización. Implica establecer estrategias y planes específicos, involucrando a todos los órganos de gobierno y la comunidad universitaria, y proporcionar la oportunidad de que esta mejore sus capacidades, adquiera un mayor grado de experiencia y se favorezca así, la adopción de una cultura internacional en el seno de la institución.

El **segundo reto** se fundamenta en orientar definitivamente la producción docente e investigadora hacia un perfil internacional. Supone modernizar la oferta académica, imprimiendo una perspectiva global en el currículum que permita formar mejor a los estudiantes nacionales a la vez que atraer a un mayor número de estudiantes y docentes extranjeros. Entraña incrementar la competitividad científica de la UCCFD en Cuba y el mundo, mejorando la productividad, la calidad de las publicaciones y la innovación, así como estableciendo equipos de trabajo internacionales con investigadores extranjeros. Incluye la promoción de actividades de cooperación para el desarrollo entre la comunidad universitaria, vinculando el saber hacer de la institución con la colaboración con zonas más necesitadas.

El **tercer reto** reside en potenciar la promoción de la oferta docente e investigadora en mercados internacionales. Enlazar con la búsqueda de acuerdos productivos con socios internacionales, la implementación de medidas que favorezcan la comercialización de la oferta de la UCCFD en el exterior y la divulgación y conocimiento sobre la UCCFD en el extranjero mediante acciones de comunicación.

Teniendo en cuenta los elementos hasta aquí aportados sobre los procesos de autogestión y de Internacionalización, para estos efectos se considera que la Autogestión para la internacionalización de la universidad es la Capacidad de decisión de la comunidad universitaria para lograr la autonomía en función de la integración internacional, mediante políticas, programas y esfuerzos sostenidos para promover la interconexión y cooperación entre instituciones educativas. (Velázquez, 2016)

Percepción de los estudiantes sobre la autogestión para la internacionalización de la educación superior en la UCCFD "Manuel Fajardo"

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte UCCFD es un centro de nivel superior encargado de dirigir la formación de profesionales y especialistas de alto nivel científico técnico en la rama de la Cultura Física y el Deporte, con un elevado compromiso y responsabilidad social con el pueblo, la revolución y la colaboración internacional.

A pesar de declarar en su Visión, la intención de convertirse en un centro de referencia de la Cultura Física y el Deporte en el ámbito latinoamericano y mundial, su influencia no alcanza la efectividad que requiere un fenómeno tan complejo como es la inserción en el proceso de Internacionalización de la Educación Superior y, sobre todo, en los nuevos escenarios en que esto tiene lugar. De ahí, la necesidad de diagnosticar el estado actual de este proceso y, a partir de los resultados perfeccionar su accionar.

La totalidad de los estudiantes muestreados pertenecen al pregrado y equitativamente están distribuidos entre el 4to y el 5to año de la carrera, ya que como criterio de selección se priorizó a los de años terminales por poseer el mayor conocimiento del funcionamiento de la universidad, a partir de contar con un mayor tiempo de tránsito por su plan de estudio. Además, según criterios de expertos a nivel mundial, son precisamente los estudiantes de años terminales los que mayoritariamente forman parte de la movilidad académica.

Las actividades que mayor respaldo recibieron por parte de los sujetos estudiados son las relacionadas con la promoción de la Universidad en el extranjero, la posibilidad de estudiar en el extranjero y la realización de proyectos de colaboración internacional.

Aspectos que a juicios de los autores es un importante punto de partida en la ubicación conceptual en el proceso de IES.

La selección de esta triada de elementos es consecuente con el deseo de incrementar la visualización del centro universitario en un escenario internacional, no solo por un mero reconocimiento del mismo, sino por lo que representa la ubicación en ranking internacionales y los beneficios que de ello se desprende. Los estudiantes que se someten a estas experiencias ganan en conocimientos, logran establecer redes de intercambio de información, intercambian experiencias y buenas prácticas y finalmente contribuyen al alcance de metas institucionales. Por otro lado, no se debe dejar de mencionar las mejoras económicas, tanto individuales como colectivas que esto implica.

Es significativo que los estudiantes son los que menos posibilidades le atribuyen a la participación en Congresos Internacionales; reflejo de que ven lejanas estas posibilidades a partir de que no es una práctica cotidiana. Al indagar sobre este tema, los estudiantes plantean que casi nunca han sido comunicados sobre la realización de eventos científicos o de intercambios de carácter internacional. Lo asumen como algo privativo de los profesores o ya egresados, pero manifiestan al mismo tiempo que les gustaría participar de los mismos. También indican que tienen potencialidades para realizar buenas presentaciones y desempeños en estos tipos de certámenes; lo que sin dudas debe ser tenido en cuenta.

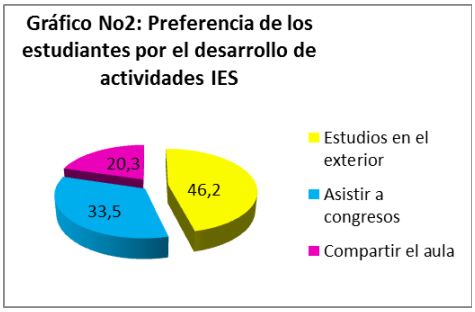
En relación a la importancia de la lengua extranjera para el desarrollo de la labor profesional los alumnos consideran necesario el dominio de otros idiomas y el 66,6% de estos opina que entre las medidas que la institución debe realizar para desarrollar el proceso de IES está la capacitación a los profesores en idiomas y especialmente en lengua Inglesa.

La evaluación que realizan los estudiantes puede ser un indicador de una percepción negativa sobre el uso que los profesores realizan de otros idiomas. En las entrevistas y grupos focales se pudo determinar que la mayoría de los profesores y directivos con los que se trabajó no poseen dominio de otras lenguas y que mayoritariamente reconocen un conocimiento básico para el uso de las mismas. No se perciben ofreciendo clases en otros idiomas y menos aún interactuando al mismo tiempo con estudiantes que hablen otras lenguas.

Con relación a la prestación de otros servicios que pudiera ofrecer la Universidad en idiomas extranjeros como son: bases de datos, bibliografías y hasta cursos a distancias u online, las respuestas aunque no siempre negativas, son acogidas como acciones muy lejanas, y en algunos casos innecesarias. Como tendencia lo asumen como una transformación radical de las maneras de hacer en la Institución. Al mismo tiempo alegan que a partir de este curso para el plan de estudio que inició se eliminó el estudio del idioma Inglés de la carrera, por lo que ratifican el carácter de bajo perfil que ellos otorgan al mismo. Mientras tanto, los profesores más jóvenes si le conceden importancia y ven el futuro más cercano la necesidad de interactuar desde su labor educativa en otras lenguas.

El análisis de los documentos rectores de la Universidad y de las diferentes estrategias de trabajo tampoco arrojó una prioridad concebida a este rublo, lo que evidencia una relación entre las maneras de comportarse por parte de los sujetos que conforman la comunidad universitaria y las propias exigencias realizadas.

La indagación sobre las preferencias por el desarrollo de actividades que tributan a la IES la mayoría de los estudiantes **(gráfico No 2)** describen que les gustaría realizar estudios en el exterior y manifiestan querer participar en congresos internacionales, de la misma manera quisieran compartir el aula con estudiantes extranjeros.



Las tres cuartas partes de los estudiantes encuestados plantean que el Departamento de Relaciones Internacionales podría desarrollar una importante misión de promoción de la universidad en el exterior, así como el monitoreo del escenario internacional donde se puede insertar la universidad; ofrecer convocatorias, diseñar boletines informativos, captar programas de colaboración y promover la movilidad de la comunidad universitaria.

Es importante especificar que la referencia al nivel de conocimiento, no está totalmente relacionado con la actividad de IES, sino al elemento de la propia actividad del centro, lo que sin dudas es necesario como punto de partida. En este sentido, las respuestasde los estudiantes son más variadas, aunque tiene puntos de coincidencia con la de profesores y directivos, pero sería importante destacar como estos, hacen alusión a tres aspectos que para estos autores cobran vital trascendencia. En primer lugar, la referencia realizada al prestigio deportivo del país, aspecto sobre el que se profundizó y los educandos establecieron una relación dialéctica entre la calidad deportiva y la de la enseñanza de la Cultura Física y el Deporte, lo que debe ser aprovechado de manera especial. En segundo lugar, al poder estar compartiendo en sus propias aulas con estudiantes extranjeros; una importante modalidad de la movilidad académica. También valoran la importancia del uso de internet, aunque manifestaron sus inquietudes con el limitado acceso.

Como sugerencia de medidas prioritarias para alcanzar la Internacionalización de la Universidad los discípulos proponen en primer lugar la necesidad de ofrecer servicios de internet en toda la universidad, elemento recurrente en sus planteamientos. Así mismo, consideran necesario que se fortalezca la dirección de relaciones internacionales y además que esta pueda tener puntos de contacto con el alumnado, así como que se designe presupuesto para esta actividad.

En el estudio documental realizado se corroboró que efectivamente hay un tratamiento disperso de estos temas, porque no se asume como proceso y en muchos de los casos, no se evalúa sistemáticamente. Esta pudiera ser una de las causas del desconocimiento en el claustro del tema.

En relación a los servicios disponibles en la universidad para el desarrollo de las actividades de IES. Es apreciable la carencia de los mismos o por lo menos su no funcionamiento intencionado. De entre una numerosa lista de productos y recursos es reconocido mayoritariamente la existencia de la oficina de Relaciones Internacionales, sobre la que ya se han señalado aspectos de su funcionamiento.

También se muestra la existencia de bibliografía en otros idiomas y la comunicación actualizada en las redes con un aceptado nivel de aprobación. Sin embargo, esta referencia es contradictoria con lo aportado anteriormente donde se señalaron como

insuficiencias. Un ejemplo de lo antes esbozado es que la totalidad manifestó que no existe servicio online, elemento justificado en las condiciones de conectividad del país, pero que a juicio de los autores este se agudiza en la Universidad a partir de la poca prioridad brindada por el organismo de relación anterior.

La no existencia de: cursos en otros idiomas, atención telefónicas en inglés, sitio web, difusión de contenidos internacionales, servicios de alojamiento y la promoción de actividades extracurriculares internacionales, junto a la falta de asesoría académica hace que estos se convierten en objetivos imprescindibles a alcanzar.

Es importante explicitar que los desafíos aquí declarados coinciden mayoritariamente con los retos declarados en la Encuesta Mundial de Internacionalización de la Educación Superior. Los resultados del diagnóstico realizado a estudiantes evidencian su comprensión acerca de la importancia de la internacionalización y la necesidad que tiene la Universidad de las Ciencias del Deporte y la Cultura Física de insertarse en este proceso tan decisivo para el desarrollo perspectivo de las universidades en la actualidad. Por ello es aconsejable contar con una estrategia para la autogestión de la internacionalización.

Estrategia para la internacionalización de la Educación Superior en la UCCFD "Manuel Fajardo"

Ante las exigencias del cambiante contexto global, unido a la creación de un nuevo marco competitivo entre universidades: los rankings; la internacionalización de la investigación y la educaciónha de considerarse una de las metas institucionales de la Universidad y entenderse como clave para la supervivencia, constituyendo una condición indispensable para lograr su misión y objetivos. LaUCCFD ha de enfrentarse a este nuevo reto, de cómo lo afronte dependerá, en gran medida no ya su futuro, sino su presente inmediato.

La Estrategia de Internacionalización de la UCCFD "Manuel Fajardo" persigue como Objetivo fundamental aumentar la proyección internacional de la Universidad como institución de la Educación Superior, de acuerdo a la misión y visión expresada en el Plan Estratégico del centro.

La estrategia contempla que las políticas y actuaciones sobre la internacionalización deben fundamentarse a partir de principios orientadores.

Se establece como preeminencia **la coordinación de las distintas estructuras de gobierno de la universidad**, así como de los planes que establecen las áreas de inversión y el desarrollo de acciones y medidas específicas en orden de atender a la internacionalización como un objetivo común y transversal de todas las áreas de la universidad.

Se implanta como criterio la primacía de los **objetivos cualitativos frente a los cuantitativos** en la búsqueda de verdadero valor añadido a la institución. Esto es, no importa tanto el crecimiento, sino la mejora de la calidad. Respecto a las actuaciones a impulsar, se prioriza la **asignación de recursos** a las iniciativas que responden a las demandas del exterior y que, especialmente, no pueden desarrollarse por medio del apoyo de la administración.

Asimismo, se potencian de manera preferente las actuaciones que se construyan desde las **fortalezas de la institución** para que, a partir de procesos de concurrencia competitiva, partan de las áreas, centros, departamentos o personas más dinámicas de la UCFD.

Se pretende, finalmente, priorizar las actuaciones que, con perfil interdisciplinar o transversal, no queden en una medida puntual, sino que permitan la **creación de estructuras-servicios, unidades, oficinas-especializadas en competencias de internacionalización** o que establezcan una base de conocimiento o capacitación en algún área de especialización que garantice la pervivencia de las actuaciones y la asimilación de los objetivos en el futuro para garantizar su sostenibilidad.

Las dimensiones e indicadores de la Estrategia constituyen un instrumento no solo para evaluar, en general, los logros que se alcanzan, sino sobre todo para que las diferentes estructuras de dirección y los años de estudio adecuen las acciones, en dependencia de lo alcanzado y las condiciones existentes.

La Estrategia genera posibilidades de éxitos a la Autogestión para la Internacionalización de la Educación Superior, ayuda a los miembros de la Comunidad Universitaria a valorar mejor su labor y contribuye a la unificación de la labor educativa de esta, a la vez que le proporciona dinamismo y autonomía; confirma la idea de que la

labor de dirección es una tarea colectiva, de colaboración, en la que todos los involucrados deben trabajar por lograr los objetivos propuestos a nivel individual, grupal y social y, en última instancia, contribuye a la inserción internacional de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

El éxito de la Estrategia dependerá, en gran parte, de la secuencia metodológica que se siga, de la sucesión de momentos y acciones de las tres etapas, de manera tal, que cada una se presuponga y complemente con las demás. De este modo, los objetivos adquieren concreción, mediante el despliegue de sus acciones y la aplicación de diferentes métodos, que refuerzan la función de la Estrategia de Autogestión para la Internacionalización de la Educación Superior.

La Estrategia se organiza para un período aproximado de tres a cinco años o cursos escolares, a su vez es deslizante, pues todas las acciones se realizan en cada año o curso escolar, según se precisa en la estrategia en el primer año de su implementación; pero, cuando se transita al siguiente año se realizan solo las acciones que se consideren necesarias y se incorporan todas aquellas que permitan un mayor avance sobre la base de las que se realizaron. Esto depende de la preparación y logros que alcancen las estructuras de dirección que se reflejen, en última instancia, en la motivación y la incorporación que manifiestan los estudiantes, claustro y sus dirigentes, porque se sienten activamente comprometidos con el proceso.

Conclusiones

- La identificación y sistematización de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de Internacionalización de la Educación Superior exponen con suficiente consistencia a los fundamentos socio-históricos-culturales, que dictan la tendencia evolutiva del objeto de estudio y sirvieron de plataforma de base, por la coherencia de su descripción y explicación, logrando precisar sus definiciones y suposiciones.
- Los resultados del diagnóstico en la constatación empírica de la situación actual que presenta el proceso de Autogestión para la Internacionalización de la Educación Superior en la UCCFD “Manuel Fajardo” , confirman la necesidad de realización de la investigación, al identificar los problemas fundamentales que lo condicionan, delimitado en el inventario expuesto las dimensiones que la guiaron como son: Movilidad de entrada y salida:

captación de talento, reconocimiento de titulaciones y períodos de estudios; Acreditación de programas; Transferencia de conocimiento e innovación; Empleabilidad.

- La estructura de la estrategia para el desarrollo del proceso de autogestión para la Internacionalización de la Educación Superior en la UCCFD “Manuel Fajardo” diseñada, toma como plataforma de base las directrices generales contemporáneas de la teoría y metodología de la planeación estratégica. Su configuración se establece en tres etapas: diagnóstica, ejecución, así como la evaluación y control, en las que se particulariza los elementos que la conforman.

Referencias Bibliográficas

Aguilar VA, De la Maza C (1993): Planeación Estratégica. Guía de estudio. México: Editorial UAL.

Bloom, Alan (2006): "Jean Jaques Rousseau".En *Historia de la filosofía política,* compilado por Leo Strauss y Joseph Cropsey. México: Fondo de Cultura Económica.

Cuarta Encuesta Mundial (2014): IAU de la Internacionalización de la Educación Superior -Expectativas crecientes, valores fundamentales.http://iau-aiu.net/content/iau-global-surveys. Consultado 26 de noviembre de 2015

Iturraspe, Francisco (1986): *Participación, cogestión y autogestión en América Latina,* vol. 1. Caracas: Nueva Sociedad.

Knight, (2010): The internationalization of higher education: Motivations and realities.

Velázquez, Yosbany (2016): Estrategia para la autogestión para la Internacionalizaión de la Educación Superior en la UCCFD "Manuel Fajardo"

AFIDE 2019

Título: Software metodológico para la implementación del sistema de control interno.

Autor: M. Sc. Sixto Batista Frómeta

Institución: Palma Soriano. Santiago de Cuba

País: Cuba

Resumen

El presente trabajo aborda el diseño de un software dirigido a la implementación de las herramientas básicas del Sistema de Control Interno en el INDER aplicable a cualquier empresa, como alternativa para la solución a las deficiencias que aún presenta el desarrollo de este sistema por su complejidad a la hora de su certificación. Este programa incluye no sólo las normas establecidas legalmente al efecto sino ejemplos de cómo debe desarrollarse cada proceso. Los resultados demuestran la necesidad de perfeccionar este trabajo en función del desarrollo eficaz del control tanto metodológico como económico y material en nuestra entidad; la eficacia porque incide en el cambio cualitativo y cuantitativo de los procesos y en la detección hasta la fecha de 142 hechos de corrupción e indisciplinas laborales graves, controla 24 procesos de toda la rama deportiva y se ha generalizado en 28 Combinados Deportivos de los 9 Municipio de la provincia además de la Dirección Municipal de Planificación Física del territorio palmero, pertinencia porque es un sistema diseñado y en función del diagnóstico de las necesidades básicas establecidas de control en cada unidad y factible porque el programa no requiere de grandes esfuerzos para su aplicación, ni de muchos recursos materiales.

Palabras claves: software, sistema de control interno y prevención

Summary

The design of a software once the implementation was directed of the basic tools of the Internal Control System in the applicable INDER to any company tackles the present work, as an alternative for the solution to the deficiencies that still you

present to the development of this system for his complexity the hour of his certification. This program includes not only the standards established legally for the purpose but examples of how you must develop each process. The results demonstrate the need to make perfect this work in terms of the efficacious development of control so much metodológic like economic and material at our entity; The efficacy because you have an effect on the qualitative and quantitative change of the processes in the detection and to this date of 142 facts of corruption and labor grave indisciplines, controls 24 processes of all the sports branch and you have generalized in 28 Sports Combinations of the 9 Municipality of the province in addition to Planificación's Municipal Management of the territory palmero, pertinence because it is a designed system and in terms of the diagnosis of the basic needs established of control in each unit and feasible because the program does not call for big efforts for its application, neither of many material resources.
Keywords: software, internal control system and prevention

Introducción

Cuba, presupone un riguroso “Control” sobre los recursos que disponemos, para la Revolución es un problema de vida o muerte luchar contra la corrupción y además trabajar por una mayor eficiencia y eficacia, con el pueblo hay que luchar, con el pueblo hay que defenderla, el control es básicamente el mismo proceso elemental en todos los tipos de sistemas conocidos, incluyendo los físicos, biológicos y sociales. Su principal importancia radica en que retroalimenta al sistema.

La importancia de la retroalimentación está basada en la supervisión que permite recompensar los buenos rendimientos; aconsejar, guiar, educar a los que se están esforzando por mejorar y reconducir el comportamiento de quienes están dificultando el progreso de la organización. La ausencia de control, considerado como ADN de las culturas, destruye la disciplina de ejecución, fomenta la indecisión y condena las organizaciones a la mediocridad. El control presupone la existencia de diversos dispositivos que sirvan para medir logros y desviaciones ocurridos en la ejecución, de acuerdo con la planificación realizada. Su esencia

son la medición y corrección de las actividades planeadas, se trata de asegurar el progreso hacia los objetivos fijados, según el plan.

Éste incluye: medir resultados teniendo en cuenta: el grado de desviación de las metas y de las normas apuntadas, para desarrollar estándares de actuación, el conjunto de políticas, reglas, instrucciones y procedimientos establecidos por la administración, para todas las operaciones principales, lo que sirve como guía que capacita a todos los empleados para desempeñar su trabajo con éxito; de esta forma, se pueden fijar las situaciones que permitirán, una vez cumplidas las obligaciones, establecer sistemas de información: precisar qué datos críticos se requieren, cuándo, cómo, dónde, por qué y lo más importante, quién los necesita, promover la retroalimentación del cumplimiento de las decisiones, tomar medidas correctivas, cuando la situación así lo requiera, así como premiar, felicitar, remunerar, disciplinar.

La elevación de la responsabilidad y facultades hace imprescindible exigir la actuación ética de las entidades y sus jefes, así como fortalecer su sistema de control interno, para lograr los resultados esperados en cuanto al cumplimiento de su plan con eficiencia, orden, disciplina y el acatamiento absoluto de la legalidad. En el Informe Central al VI Congreso del Partido Comunista de Cuba Presentado por Raúl Castro Ruz se plantea: "…en esta materia no podemos admitir improvisaciones o apresuramientos. Para descentralizar y cambiar la mentalidad, es requisito obligado elaborar el marco regulatorio que defina con claridad las facultades y funciones de cada eslabón, desde la nación a la base, acompañadas invariablemente por los procedimientos de control contable, financiero y administrativo"…

Mientras los teóricos utilizan con frecuencia estos dos tipos de aproximaciones, parece ser que olvidan o marginan el lugar del lenguaje y las tecnologías. La idea, tal como es expuesta por Vygotsky, es que la comunicación como herramienta primaria definida de acuerdo a su herramienta permanece sólo a las afueras de la teoría de la comunicación. Esto encuentra algunas representaciones en la escuela de comunicación de Toronto en lo que se conoce como *teoría media* representada en la obra de Innis, McLuhan y otros. Parece ser que el modo en el cual individuos

y grupos utilizan las tecnologías de la comunicación, permanece como elemento central para los investigadores de la comunicación. La idea que rodea esto y en particular el lugar de la persuasión, es constante a través de las "tradiciones" y "niveles" de la teoría de la comunicación como elemento primordial para la asequibilidad y aceptación del software.

Dentro de las principales problemáticas existentes tenemos las siguientes:

- ✓ Insuficiente nivel de claridad de la información emitida desde el Municipio a la base y viceversa.
- ✓ Insuficiente nivel de conocimiento sobre el proceso de Control Interno.
- ✓ Insuficiente nivel de claridad y definición en las vías de concepción y valoración de las evidencias del proceso.
- ✓ No se involucran a todos los trabajadores en el proceso de divulgación de forma consciente.
- ✓ Los directivos no utilizan este instrumento de gestión informativa para lograr eficiencia y eficacia de las operaciones.
- ✓ Falta de creatividad de los directivos en el diseño de los objetivos y actividades de control.
- ✓ No es sistemático el seguimiento al cumplimiento de las medidas derivadas de las acciones de control en los consejos de dirección así como en los órganos asesores de este.

Causas y condiciones

- ✓ No se profundiza en la valoración de los objetivos relacionados con los lineamientos, objetivos de la Conferencia del Partido y el Control Interno.
- ✓ Aún no son suficientes las evidencias que demuestren la evaluación, control y seguimiento de las actividades que se desarrollan hasta cumplimentar el objetivo final logrando su seguimiento.

Por lo que se valoró como principal irregularidad el *Insuficiente nivel de conocimiento sobre el trabajo en el indicador de Control Interno*, trazándonos como objetivo el de desarrollar un software que permita ofrecer de forma didáctica

las herramientas y el conocimiento necesarios para afrontar el desarrollo del trabajo en esta área de Control Interno.

Materiales y métodos

Dentro de los materiales utilizados podemos mencionar una computadora con el sistema operativo Windows 8 a través de la cual nos apoyamos en el programa Mediator 9 como plataforma para el diseño y creación del software. Como características generales tenemos las siguientes:

1. El software sólo cuenta con 144 Mb de capacidad lo que facilita su traslado en cualquier dispositivo externo.
2. No necesita de instalación ya que es reproducible.
3. Para dar inicio se reproduce el archivo .exe y se podrá observar un video introductorio o se optará por dar clic en “comenzar”.
4. Se determinaron una serie de temas o aspectos propios del indicador en los cuales sólo basta con dar clic y así se accede al contenido.
5. Es un software ACTUALIZABLE, o sea permite insertar contenido según emerjan las indicaciones tras cada curso o año fiscal.
6. Trabaja con programas básicos de la computadora definidos desde la fábrica.
7. Para salir del mismo sólo basta con dar clic en la flecha o hipervínculo de salida y observar el video terminante del programa o dar otro clic sobre este video y se terminará el software de manera más inmediata.
8. Para regresar de cada opción seleccionada sólo basta con dar clic en el hipervínculo de “ir atrás”.
9. Para la selección de los temas sólo basta con dar clic sobre este y desplazar la barra lateral para contemplar todo el contenido.

Elementos para el montaje, concepción y aplicación del software:

- ✓ Establecer un sistema de preparación sobre el contenido de la Resolución 60/11 y su implementación en una institución, las áreas y departamentos de forma didáctica y más asequible.

- ✓ Realizar un diagnóstico sobre las fallas existentes en el control interno de la entidad y sus áreas.
- ✓ Elaborar el plan de temas objetivo para desarrollar las reuniones del Comité de Prevención, según necesidades de la entidad y resultados del diagnóstico.
- ✓ Incorporar al plan de temas las rendiciones de cuenta de las principales áreas y de los componentes.
- ✓ Analizar causas y responsables de las deficiencias señaladas en los temas analizados.
- ✓ Realizar diagnóstico de las evidencias que conforman cada norma del componente.
- ✓ Determinar las prioridades de control de cada componente según diagnóstico.
- ✓ Establecer acciones de seguimiento a la solución de las deficiencias señaladas.
- ✓ Abarcar en el control al 100% de las áreas y departamentos.
- ✓ Elaborar cronograma de acciones que den respuesta a los resultados del diagnóstico y a las prioridades del control.
- ✓ Establecer el análisis correspondiente del resultado del cumplimiento de las acciones en los órganos técnicos, áreas o departamentos que corresponda, con la respectiva toma de medidas.

Métodos empleados:

Nivel Teórico:

- Análisis-síntesis: Se utilizó con el objetivo de fundamentar de forma teórica la investigación, partiendo de la recopilación de datos e información localizada en las bibliografías consultadas, además de valorar las manifestaciones del proceso.

Nivel Empírico:

- Observación: Como vía de conocimiento de la realidad del control de la información en condiciones naturales a partir de objetivos previamente organizados, nos garantiza observar las actividades desarrolladas durante el diagnostico brindándonos elementos importantes para la investigación. Su utilización en esta investigación nos proporciona elementos

fundamentales a tener en cuenta en la elaboración de este conjunto de acciones, así como establecer comparaciones entre los resultados obtenidos en cada momento.

Técnicas investigativas:

- Entrevista y encuesta: Se utilizaron durante el desarrollo del proceso de diagnóstico del problema y para el diseño. En esta investigación determinó el origen del problema.

Desarrollo

La Información precisa que los organismos dispongan de la información oportuna, fiable que permita definir un sistema de información adecuado a sus características con la obtención de datos, documentos que sustenten los resultados obtenidos de cada actividad o proceso, posibilitando así una efectiva retroalimentación entre las áreas y un impacto positivo en la toma de decisiones a través de las rendiciones de cuentas.

Se diseña en concordancia con las características, necesidades y naturalezas de las entidades, de acuerdo con los requerimientos establecidos para la información oficial contable y estadística que corresponda, teniendo en cuenta la combinación de personas, máquinas y procedimientos que desarrollan la misma y la comunican a las personas idóneas en el momento oportuno; es flexible al cambio.

El flujo informativo circula en todos los niveles de la organización, garantizando que se establezcan adecuados canales y medios de comunicar la información así como una eficaz retroalimentación que favorece la toma de decisiones.

El proceso de **integración de los sistemas de calidad al de control interno como columna vertebral** no resulta complejo por la similitud y armonización de sus bases normativas, logrando beneficios notables, especialmente porque ayudan a crear nuevos hábitos de trabajo, valores, una cultura dirigida a resultados más eficaces y eficientes y en este sentido ambos son **herramientas de dirección** que facilitan los cambios organizacionales necesarios para que la empresa contribuya al éxito de la actualización del modelo económico cubano.

La integración de estos Sistemas de Gestión contribuyó en tan sólo 1 año a:

- ✓ Detectar tempranamente irregularidades relacionadas a: indisciplinas laborales(31), hechos de corrupción(6), desvío de recursos(de 67 eventos), incumplimiento con el pago de dietas y sus justificantes(128 casos), descontrol del armamento deportivo(durante 7 meses), ineficiente conteo de cabezas de ganado ovino(todo el año incumpliendo), ineficiente planificación de sembrado de la tierra(todo el año incumpliendo), desaprovechamiento de la jornada laboral(96 casos), incumplimiento de la jornada laboral(101 casos), entre otras irregularidades.
- ✓ Fortalecer el enfoque sistémico y por procesos (facilita el análisis de datos/indicadores y la gestión de los riesgos).
- ✓ Otorgar racionalidad al Sistema Documental (no se duplican documentos).
- ✓ Potenciar la Gestión del conocimiento y los valores.
- ✓ Usar los recursos de manera más racional en los servicios.
- ✓ Fortalecer la imagen de la empresa ante la sociedad (mejora la calidad y la responsabilidad social como servidores públicos desde el punto de vista deportivo).
- ✓ Lograr sostenibilidad de la planificación y resultados.
- ✓ Crear habilidades para integrar otros sistemas de la empresa (gestión del medio ambiente, gestión del capital humano, gestión de la eficiencia energética, gestión alimentaria, entre otros).

DIAGNÓSTICO INICIAL

Como elemento primordial se trabajó con un grupo de especialistas del cual se tuvo en cuenta la recepción de informaciones tales como: Rendiciones de cuentas de sus indicadores o programas, revisión de los informes de visitas tanto integrales como temáticas, resultados de visitas recibidas de instancias superiores ya sean gubernamentales como ramales entre otras. Dicho grupo estuvo conformado por los representantes de componentes en cada uno de los 8 Combinados Deportivos así como a los directivos principales de cada una de las áreas de trabajo.

Este grupo de especialistas toma estas ideas y hace una valoración de los resultados obtenidos y determinó los problemas haciendo un análisis interno y externo, identificando debilidades, declaradas como los problemas principales. Anexo # 2 y 4.

IDENTIFICACIÓN Y SELECCIÓN DEL PROBLEMA

1. Se emiten informaciones que al no ser verídicas afectan procesos y actividades de la entidad.
2. Ausencias de personal clave a marcos indicativos-orientativos delegando estos directivos responsabilidades y no funciones.
3. Poco protagonismo de los directivos en la implementación y evaluación del sistema de control interno.
4. Las guías de autocontrol de las áreas internas identificadas no están adecuadas ya que no se incluyen todos los procesos que se desarrollan y no se llega con su aplicación al 100% de los trabajadores dejando de evaluar procesos claves dentro del organismo.
5. No existe correspondencia entre los resultados alcanzados en los diferentes controles recibidos y los derivados de la aplicación de la guía de autocontrol.
6. No están bien identificados todos los riesgos que pueden afectar el cumplimiento de los objetivos de trabajo.
7. No existe sistematicidad en el seguimiento y análisis de los planes de medidas.
8. El autocontrol en las áreas es insuficiente.

Análisis de los resultados en su segundo momento:

Evaluación y determinación de la eficacia del Sistema de Control Interno:

1. El sistema de control interno implementado se corresponde con los principios y características que se refrendan en la resolución no. 60/11 de la Contraloría General de la República.

2. Se realizan periódicamente autoevaluaciones del sistema de control interno y se deja evidencia documental de su análisis con los trabajadores.
3. Realizan los trabajadores el control permanente sobre las actividades que ellos mismos llevan a cabo.
4. Se controla la aplicación del Sistema de Control Interno en las unidades subordinadas.
5. Se logra medir el impacto sobre el control y cumplimiento de las tareas, constatando mayor calidad, motivación y mejores resultados de trabajo, producto del cambio en la mentalidad de los directivos en cuanto al desarrollo de sus funcionen a partir de la implementación y actualización del modelo de gestión económica.
6. Se fortaleció el cronograma de trabajo de los diferentes Componentes.
7. Se potenció la preparación del personal desarrollando incluso un evento especial del indicador: “Encuentro de Conocimientos de la Resol./60/2011. Anexo 5

Análisis de los resultados de la entrevista a metodólogos y directivos:

Al desarrollar el encuentro con los compañeros nuestra investigación se encontraba en la etapa de recogida de resultados por lo que en ese mismo marco se tuvo la oportunidad de dar a conocer los resultados primarios de su aplicación a lo cual el 100% de los entrevistados consideró el software completo y sin valoraciones adjuntas por lo que se considera un paso de avance en cuanto a la consolidación del trabajo encaminado hacia una misma meta y directiva como objetivo único en la validación de nuestros resultados. Anexo # 3

Conclusiones y recomendaciones

- Existen vulnerabilidades en el Sistema de Control Interno implementado motivado por el insuficiente seguimiento y control al cumplimiento de lo indicado e informado.
- Para lograr un Sistema de Control Interno efectivo se debe potenciar concretamente el trabajo directivo en cada área utilizando herramientas

como la propuesta para evaluar el comportamiento indicativo del resto de los componentes.

- El software gracias a su implementación contribuyó a potenciar de forma efectiva el trabajo en el Sistema de Control Interno en post de la detección de irregularidades palpables y definitorias para el trabajo y el logro de los objetivos propuestos.
- La implementación del software propuesto garantizó dar tratamiento a las debilidades puntualmente identificadas, facilitando su futura resolución.
- Por lo que recomendamos aplicar o generalizar la solución antes expuesta para potenciar de forma objetiva la efectividad del trabajo en el Sistema de Control Interno.

Referencias y bibliografía

1. XXVIII Seminario Nacional de Preparación- Curso Escolar 2018-2019 Editorial Deportes 2018.
2. Actualización de los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el Período 2016 – 2021 Aprobado en el 7mo Congreso del Partido en Abril de 2016 y por la Asamblea Nacional del Poder Popular en Julio del 2016.
3. Tabloide de Agosto del 2016 Año 58 de la Revolución.
4. Resolución No. 60/11 GACETA OFICIAL de la República de Cuba Ministerio de Justicia Extraordinaria La Habana, jueves 3 de marzo de 2011.
5. Documentos elaborados y Seminario efectuados por el grupo de Control Interno Inspección y Atención a la Población Nivel Central durante el período 2011- 2016 INDER.
6. FERRER, Argelia (2002). *Periodismo científico y desarrollo: una mirada desde América Latina*. Tesis doctoral.
7. CIBANAL, Luís (2006). *Teoría de la comunicación humana*.
8. Universidad Autónoma de Santo Domingo (6 de abril de 2003). *Comunicación social en América Latina*. Facultad de Humanidades.
9. GALINDO, Jesús (2008). *Comunicación, ciencia e historia*. Mcgraw hill.

10. ESPEJO CALA, Carmen (1998). *Historia de la Comunicación escrita: (de la prehistoria a la irrupción de la imprenta): Notas para su estudio*. MAD.
11. Resolución 60/11, Contraloría General de la República. Normas del Control Interno.

AFIDE 2019

Título: Técnicas cooperativas, de apoyo al trabajo en equipo en la docencia universitaria de Cultura Física

Autores: Dra.C.Mercedes Valdés Pedroso. Profesora Auxiliar.mercy@inder.cu

Dr.C. José Francisco Monteagudo Soler.Profesor Titular y Consultante.ppsoler@inder.cu

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

País: Cuba.

RESUMEN

La necesidad de profundizar en los referentes teóricos y metodológicos de la habilidad trabajo en equipo y la necesidad de buscar un apoyo para el desarrollo en el ámbito de la docencia universitaria en Cultura Física. Se somete a un grupo de docentes y estudiantes a una investigación que tiene como objetivo mejorar la docencia universitaria de Cultura Física mediante un grupo de técnicas cooperativas para apoyar la habilidad de trabajo en equipo.

Se utilizó la metodología del aprendizaje cooperativo donde los alumnos pueden cooperar con los menos favorecidos en su desarrollo cognitivo y se tiene en cuenta el deporte educativo como uno de los medios fundamentales de la carrera.

Palabras claves: trabajo en equipo; aprendizaje cooperativo y técnicas cooperativas.

ABSTRACT

The need to deepen the theoretical and methodological references of teamwork skills and the need to seek support for development in the field of university teaching in Physical Culture. A group of teachers and students is subjected to an investigation that aims to improve the university teaching of Physical Culture through a group of cooperative techniques to support the ability to work as a team.

The methodology of cooperative learning was used where students can cooperate with the less advantaged in their cognitive development and educational sport is considered as one of the fundamental means of the career.
Keywords: teamwork; cooperative learning and cooperative techniques.

DESARROLLO

Los retos que plantea la sociedad en la actualidad, impone a los profesionales de la Educación una continua y permanente actitud de innovación en su actividad profesional, en función de desarrollar un proceso de enseñanza - aprendizaje de calidad, atemperado a las exigencias de la contemporaneidad.

El aprendizaje cooperativo es un proceso de construcción social en el que cada profesional aprende más de lo que aprendería por sí mismo, debido a la interacción con otros miembros de su comunidad profesional o de su grupo de estudio. Desde esta perspectiva, el resultado del trabajo hecho en un grupo cooperativo tiene un valor superior al que tendría la suma de los trabajos individuales de cada miembro de dicho grupo.

El aprendizaje cooperativo y los grupos cooperativos fueron y son ya una excelente preparación para vivir en esos contextos diversos. “Las evidencias científicas y su actual difusión en abierto están promoviendo no solo las concepciones científicas del aprendizaje, sino también su rigurosa puesta en práctica, logrando así la mejora de la educación de todas y todos.” Zariquiey (2016, p.10)

Objetivos: Mejorar mediante técnicas cooperativas, de apoyo al trabajo en equipo en la docencia universitaria de Cultura Física.

Desarrollo: Toda organización es fundamentalmente un equipo constituidos por sus miembros. Es importante aclarar dos conceptos:

Equipo de trabajo: Es el conjunto de personas asignadas o autoasignadas, de acuerdo a habilidades y competencias específicas, para cumplir una determinada meta bajo la conducción de un coordinador.

Trabajo en equipo: Se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas.

Trabajo en equipo es una habilidad transversal porque todas las otras habilidades a desarrollar en dicho profesional se ven comprometidas por la integración de profesores y estudiantes en la organización, marcada por los objetivos del plan de estudio y por la disposición (actitud) y la aptitud de trabajar coordinadamente con otros compañeros.

De por sí la palabra "equipo" implica la inclusión de más de una persona, lo que significa que el objetivo planteado no puede ser logrado sin la ayuda de todos sus miembros, sin excepción. Se suele pensar que el trabajo en equipo solo incluye la reunión de un grupo de personas, sin embargo, significa mucho más que eso. Trabajar en equipo, requiere “la movilización de recursos propios y externos” (Torrelles; Coiduras; Isus; Carrera; y Paris; 2011, p.3)

Aguilar (2016, p.9) cita a Gutiérrez (2010) quien sostiene que el trabajo en equipo es “como un grupo de personas que colaboran e interactúan para lograr objetivos en común”(p.9)

Se comparte la opinión de estos investigadores y se considera que de una forma u otra es un grupo de personas que interactúan para el logro de un objetivo común del equipo, exponiendo sus habilidades para el cumplimiento de las metas y alcanzar el objetivo compartido, también que el trabajo en equipo se vuelve una necesidad para la formación desde la escuela.

A continuación, se hará referencia a la importancia de conocer y trabajar las distintas técnicas de aprendizaje cooperativo para el profesorado y alumnado. La importancia radica en que:

Pone el énfasis en el papel del alumno/a como responsable y protagonista de su proceso de aprendizaje, cambia la estructura de aprendizaje en el aula, aseguran las interacciones entre el alumnado, se mejora la orientación al presente, de acuerdo a las experiencias del pasado, cohesiona el equipo y el grupo clase, desarrollan habilidades sociales y se regulan conflictos de forma constructiva, gestiona la heterogeneidad del grupo clase en vez de ignorarla, se atiende la diversidad y se fomenta la inclusión.

Es una forma de educar al alumnado en la convivencia, la crítica, la cooperación, la responsabilidad, la creatividad para ser ciudadanos dialogantes, solidarios. El

rol del profesor cambia. El aprendizaje cooperativo es un contenido que hay que enseñar.

Entre las ventajas respecto al profesorado se pueden destacar las siguientes:

Permite plantear un programa equilibrado que responda simultáneamente a objetivos de desarrollo escolar, personal y social, es decir, que englobe objetivos cognoscitivos, procedimentales, actitudinales, competencias, promover el aprendizaje activo, propiciar el desarrollo de la autoestima, favorecer la práctica de una lengua, mejorar las relaciones interpersonales y el clima del aula, integrar alumnos que presenten necesidades especiales, responder a la diversidad existente en el aula.

La elección del aprendizaje cooperativo como metodología para desarrollar la habilidad de trabajo en equipo en este ámbito de la Cultura Física conduce a la asunción de un modelo para la planificación, estructuración y manejo de las actividades de manera que sea efectivo el aprendizaje cooperativo.

El modelo asumido es el dado por Johnson, y Johnson. (1989, p. 237-239) que considera los siguientes pasos:

a) Especificar los objetivos de la clase o tema a tratar.
b) Establecer con prioridad la forma en que se conformarán los grupos de trabajo.
c) Explicar con claridad a los alumnos o grupo de profesores la actividad de aprendizaje que se persigue y la interrelación grupal deseada.
d) Supervisar en forma continua la efectividad de los grupos de aprendizaje cooperativo e intervenir para enseñar destrezas de colaboración y asistir en el aprendizaje académico cuando surja la necesidad.
e) Evaluar los logros de los estudiantes y participar en la discusión del grupo sobre la forma en que colaboraron.

Técnicas cooperativas: Son herramientas, recursos y procedimientos dentro de una determinada actividad, que permite volver a indagar y reflexionar sobre la práctica de todos los que participan, sin perder de vista los nuevos avances de la

ciencia y la técnica, es decir enmarca al hombre como ser social a la altura de su tiempo, para que pueda transformar su propia realidad.

Desarrollamos cada una de las técnicas prestando atención a diversos aspectos:

Autor/es. Se recoge el autor o los autores que han diseñado la técnica. En el caso de que se trate de una adaptación, señalamos tanto al autor de la técnica original como al autor de la técnica adaptada.

Agrupamiento: Señalamos el tamaño del grupo que hay que formar para desarrollar la técnica.

Objetivos. Recogen las intenciones para las que se puede utilizar la técnica. En este punto, señalamos las más evidentes, ya que en función del planteamiento cada técnica puede utilizarse con finalidades muy distintas.

Materiales: se exponen los materiales a utilizar para el desarrollo de la técnica.

Desarrollo o pasos a seguir: En este apartado recogemos la secuencia ordenada de acciones a desarrollar para realizar la técnica.

Consejos. En este punto recogemos cuestiones de orden práctico, basadas en nuestra experiencia, para conseguir una mayor eficacia en la realización de la técnica.

A.A.C. (consideraciones a tener en cuenta) En este apartado recogemos algunas consideraciones que podríamos tener en cuenta para promover que la técnica se ajuste lo más posible a las necesidades del alumno con altas capacidades.

A continuación se relacionan un grupo de técnicas participativas confeccionados por los autores para reforzar el trabajo en equipo en la docencia de Cultura Física y se tiene en cuenta los pasos antes mencionados.

•Junta de árbitros •Los opuestos •Corrido de bases •La rejilla •La gran meta •El circuito •La técnica reflexiva•El encesto •Buscando el cinco •El relevo 4x4

<table>
<tr><td colspan="3">Título : Junta de árbitros</td></tr>
<tr><td>Autora: Mercedes Valdés Pedroso</td><td>Agrupación:
Cuartetos</td><td>Materiales:
Hojas, lápiz, tarjetas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos:
Desarrollar la interacción grupal
Activar la estructura grupal
Fomentar los roles, compromisos y responsabilidades
Fomentar el autoperfeccionamiento</td></tr>
<tr><td colspan="3">Metodología a seguir:
1- Se sigue una dinámica agradable donde cada equipo escoge una tarjeta al azar sobre un tema profesional.
2-Cada cuarteto de árbitros podrá decidir las reglas necesarias para el cumplimiento de la actividad profesional seleccionada.
3-Se realizará el trabajo en equipo de acuerdo al tiempo estipulado por el profesor.
4-Una vez concluido cada equipo expondrán los resultados de sus reglas para la realización de su actividad profesional.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Consejo:
Se pueden apoyar de medios, ejemplos prácticos de la actividad profesional del propio equipo.</td></tr>
<tr><td colspan="3">AAC: Asegurar que, cada equipo tenga un compañero de nivel alto</td></tr>
</table>

CONCLUSIONES

1. Se alcanzaron resultados positivos al aplicarse el conjunto de las técnicas participativas para la docencia universitaria de Cultura Física después de 6 semanas de intervención.
2. Las técnicas fueron muy bien aceptadas por profesores y alumnos ya que promovió la vinculación entre los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar, R. E. M y otros. (2016). Plan de estudio E .Carrera Licenciatura en Cultura Física.
2. Johnson, D.W. y Johnson, R.T. (1989). Cooperation and competition: Theory and Research. Edina (MN): Interaction Book Company.
3. Pérez, M. (2014). El Aprendizaje Cooperativo y el Trabajo en Equipo, Publicado el 7 de sept. De 2014 Linked In Corporación (p p.1-3.)
4. Rosa, G., Riberas, G., Navarro, S. L. y Vilar, J. (2015). El coaching como herramienta de trabajo de la competencia emocional en la formación de estudiantes de educación social y trabajo social de la Universidad Ramón Llull, España, Formación Universitaria, (p. 77)
5. Torrelles, C., Coiduras, J., Isus, S., Carrera, F.X; París, G y Cela, J M. (2011). Competencia de trabajo en equipo: definición y categorización profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, vol. 15, núm. 3, 2011, (p. 3) Universidad de Granada, España.
6. Riba, A. (2014). Cómo desarrollar la capacidad de trabajar en equipo, 1.
7. Vecino, J. M. (2010). El-equipo-de-trabajo-como-gestor-del-talento-humano (http://www.degerencia.com/articulo/
8. Zabalza, M. A. (2003). Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional. NARCEA. Madrid, España, 162
9. Zariquiey, B.F. (2016) Cooperar para aprender. Transformar el aula en una red de aprendizaje cooperativo biblioteca. INNOVACIÓN EDUCATIVA, 10

Título: Análisis de la composición corporal en polistas escolares villaclareños

Autores: Juan Pablo Machado Almanza, jpalmanza94@nauta.cu.

Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.

Paulino Camilo Casañas Morales, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas

Resumen

El siguiente informe de investigación: Análisis de la composición corporal en polistas escolares villaclareños, realizó un diagnóstico del estado en que se encontraba la composición corporal en los polistas escolares villaclareños al inicio de la etapa de preparación general del macrociclo de entrenamiento 2017-2018. El principal método investigativo del nivel empírico utilizado fue la medición; los indicadores de la composición corporal determinados fueron peso, talla, kilogramos grasa, masa corporal activa e índice de sustancia activa. Como conclusión de este estudio se encontró que de forma general la composición corporal es adecuada para la edad de estos atletas y la etapa de entrenamiento que se investiga.

Palabras claves: composición corporal, medición, peso, talla, masa corporal activa

Summary

The next research report: An analysis of the corporal composition in the scholar Polo players from Villa Clara, a diagnosis was performed to evaluate the state in which corporal composition was found in scholar Polo players from Villa Clara at the beginning of the general preparation stage of the training in 2017-2018. The main research method in the empiric level used was measurement, the corporal composition indicators determined were weight, size, fat kg, active corporal mass and active substance rate. As a conclusion to this study, it’s found that corporal composition is right for this athletes ages and the training stage in research.

Introducción

Conocer al hombre y sus características físicas, sus variaciones, internas como externas, son antigua como la humanidad misma. La antropometría se define como mediciones de las dimensiones físicas y de la composición del cuerpo humano.

El Polo Acuático, se practica en una piscina, dos equipos, su objetivo es anotar y evitar la anotación del contrario, gana el que anote mayor cantidad de goles. (Lloret, 1994)

El estudio antropométrico de poblaciones determinadas posibilita la obtención fácil de datos que tienen importancia tanto para la obtención de tipologías como para la prescripción de entrenamientos. (Garrido, González 2004). Otros estudios plantean la importancia de la antropometría como medio para detectar futuros talentos deportivos (García y cols. 2007).

Las razones anteriores conducen hacia la siguiente situación problémica:

Necesidad de conocer el estado en que se encuentra la composición corporal en polistas escolares villaclareños para su posterior planificación del entrenamiento deportivo.

La situación problémica se ve reflejada en el siguiente problema científico:

¿Qué características presentó la composición corporal en los polistas escolares villaclareños en la etapa de preparación general del macrociclo de entrenamiento 2017-2018?

Las intenciones de este trabajo se manifiestan en los siguientes objetivos:

1. Determinar el estado de la composición corporal en atletas escolares de Polo Acuático de la EIDE provincial Héctor Ruiz en la etapa de preparación general del macrociclo de entrenamiento 2017- 2018.
2. Valorar el estado en que se encuentra la composición corporal en los atletas investigados.

Desarrollo:

Antropometría

La medición del cuerpo humano es un método que permite evaluar el nivel de desarrollo nutricional general de un individuo o un grupo poblacional. Este tipo de evaluación es llamada antropometría. La antropometría, según la definición más genérica del término, es una “rama de la ciencia que estudia las dimensiones del cuerpo humano como un conjunto, y faculta la segmentación detallada del propio organismo con el fin de objetivar una descripción por medio de códigos existentes y ampliamente conocidos; de tal manera, que la particularidad del mismo al ser sistematizado, y su posterior traslación a expresiones algebraicas, permite el tratamiento por métodos estadísticos” (Prokopec, 1979).

A partir de la definición anterior, en el contexto de las ciencias del ejercicio físico, surge entonces el de Cineantropometría. Se define la Cineantropometría como el estudio de la forma, composición y proporción humana, utilizando medidas del cuerpo; su objetivo es comprender el movimiento humano en relación con el ejercicio, desarrollo, rendimiento y nutrición. (D. Ross, 1982), la definió como una especialidad científica que aplica métodos para la medición del tamaño, la forma, las proporciones, la composición, la maduración y la función grasa en la estructura corporal.

También es considerada una disciplina básica para la solución de los problemas relacionados con el crecimiento, el desarrollo, el ejercicio, la nutrición y la performance, que constituye un eslabón cuantitativo entre estructura y función, o una interface entre anatomía y fisiología.

Clasificaciones morfológicas

Las clasificaciones del tipo morfológico que se han sucedido en el tiempo son superponibles en sus líneas generales; lo cual muestra que a pesar de las divergencias de criterios y métodos existentes entre las distintas escuelas constitucionalistas, se ha trabajado sobre una realidad única; el cuerpo humano, pudiéndose identificar, de forma general, tres tipos morfológicos.

Tipo morfológico horizontal: Son aquellas constituciones corporales con preponderancia de la anchura sobre la altura, considerando aquella en sentido sagital,

se incluyen formas y siluetas más o menos rechonchas, a veces obesas, sin tener en cuenta las medidas absolutas.

Tipo morfológico intermedio: Son aquellas constituciones situadas entre las dos precedentes; en ellas no se observa desproporción marcada, ni hay preponderancia anatómica de ninguna región.

Tipo morfológico vertical: Son aquellas constituciones que presentan como rasgo común el desarrollo preponderante del tronco en altura respecto a la anchura, considera esta en sentido transversal; son de siluetas más bien esbelta, relativamente aplanada en norma lateral, pero todo ello independientemente de la talla y de otras medidas absolutas.

La antropometría tiene muchos beneficios ya que constituye una herramienta para evaluar el estado nutricional del hombre. Algunos de estos beneficios incluyen:

- Es un método no invasivo.
- El tiempo de entrenamiento es muy breve.
- Puede ser obtenido un alto grado de exactitud.
- Las herramientas utilizadas (calibradores cutáneos, cintas métricas, altímetros, etc.) son de fácil utilización y transportación.
- Pueden ser medida la desnutrición pasada y la actual.

Métodos para evaluar el desarrollo morfológico

Método estándar: se basa en los valores promedios de los parámetros del desarrollo físico, obtenidos mediante la elaboración estadística de un gran número de mediciones de un contingente de personas homogéneo en composición.

La insuficiencia del método estándar consiste en que, como medida de la variabilidad de los parámetros del desarrollo físico, se emplea la desviación cuadrática media, Además, es conocido que este indicador estadístico puede servir de medida de variabilidad solo para las variables libres, es decir,: no relacionadas con las demás. Para las variables relacionadas se emplean otros métodos como son, el método de la correlación.

Método de correlación. El método de correlación se basa en el principio de que las variables que caracterizan el desarrollo físico están interrelacionados entre sí, cuando

varía uno varían también los demás. La relación entre estas no es estable, además resulta positiva si al aumentar el valor de uno aumenta también el de otro, y negativa si al aumentar uno el otro disminuye. Es posible determinar la relación entre los parámetros mediante el coeficiente de correlación.

El valor límite del coeficiente r es igual a ± 1.0. Mientras más cerca esté el valor de r de la unidad, más estrecha es la correlación entre los parámetros. Si r oscila 0,4 a 0,6 esto confirma un grado medio relación; cuando fluctúa de 0.6, a 0,8 un grado grande; y de 0,8 a 0,9, un grado muy grande.

La interdependencia entre los indicadores antropométricos puede ser descrita con la ayuda de las ecuaciones de regresión. Mediante tales ecuaciones es posible valorar la importancia de cualquier parámetro respecto al valor de otro.

Método de los índices. El método de los índices, para evaluar el grado de desarrollo físico, representa la correlación existente entre las diferentes variables antropométricas. Por lo simple de la determinación y la suficiente claridad, los índices gozaron de una gran popularidad. Sin embargo, el método de los índices presenta muchas insuficiencias.

Índice de masa corporal es un índice de talla – peso, que es empleado por la OMS para valorar el estado nutricional de la población. Empleando para ello la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla}^2\ (\text{m})}$$

% de Grasa =1.35*(tríceps + subescapular)-0.012*(tríceps + subescapular)2-4.4

Peso Graso = (% grasa/100) x Peso

MCA = Peso – Peso Graso

Índice de masa grasa y magra

Se fundamenta en el modelo bicompartimental (MB) el cual estudia la composición corporal a partir de dos componentes fundamentales: masa grasa y masa magra.

Índice de sustancia activa: Una variable importante en el estudio de la composición corporal para el deporte es el índice de sustancia activa (ISA) que estima la cantidad de

masa magra (MCA) relativa a la talla. Es un mejor indicador de la proporción de masa muscular para un individuo, ya que la masa magra (MCA) absoluta guarda mucha dependencia con la talla. El ISA es ilustrativo de las diferencias de la masa corporal activa en individuos con diferentes ejecutorias deportivas.

$$ISA = \frac{MCA\ (gramos) * 100}{talla^3\ (cm)}$$

Parámetros a considerar en las mediciones antropométricas

La confiabilidad de los resultados de las mediciones antropométricas depende de los siguientes aspectos:

El plano de Frankfort: La orientación de la cabeza en plano de Frankfort se obtiene al trazar una línea imaginaria horizontal que va desde el punto orbital hasta el punto tragio. **La postura estándar erecta:** El sujeto de pie, la cabeza orientada en plano de Frankfort, mirando al frente y con los brazos colgando libremente a ambos lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia los muslos; los pies unidos en su parte posterior y la anterior debe tener los bordes mediales separados en un ángulo de unos sesenta grados. La separación de los pies debe ser aquella que permita al sujeto estar de pie cómodamente; no debe forzarse la separación de los pies.

Puntos somatométricos: Son los puntos o sitios de referencia para realizar las mediciones. Se dividen en dos grupos; los impares o medios, que se encuentran ubicados sobre la línea medio sagital del cuerpo, y los pares o laterales, que se distribuyen en ambos lados del cuerpo.

Métodos del nivel teórico que se utilizaron:

Analítico-sintético

Se utilizó a través de toda la investigación, con el objetivo de descomponer el estudio en sus principales variables, que permita un análisis particular de la composición corporal. Posteriormente se sintetizó toda la información para arribar a las conclusiones del análisis.

Inductivo-deductivo

En la investigación, se hizo necesario el análisis del fenómeno de la composición corporal desde lo general a lo particular y viceversa, de manera tal que se pudo determinar las regularidades del objeto que se estudia, lo cual posibilitó llegar a importantes conclusiones en el transcurso de la investigación.

Histórico-lógico

El método histórico lógico, permitió en esta investigación hacer un análisis de las diferentes teorías que precedieron a la composición corporal como elemento básico teórico de este experimento.

Métodos del nivel empírico

Revisión documental

Se empleó para la revisión detallada de documentos tales como: el programa integral del deportista y los planes de entrenamiento elaborados para dichos atletas, con el objetivo de determinar la existencia de normativas relacionadas con la composición corporal en atletas escolares de Polo Acuático.

Medición

El método se utiliza con el objetivo de obtener información numérica acerca de una propiedad o cualidad del objeto, proceso o fenómeno, donde se comparan magnitudes medibles y conocidas, se utilizó para determinar el estado de los indicadores de la composición corporal. A continuación se exponen la metodología empleada en los mismos:

Comportamiento estadístico de la composición corporal

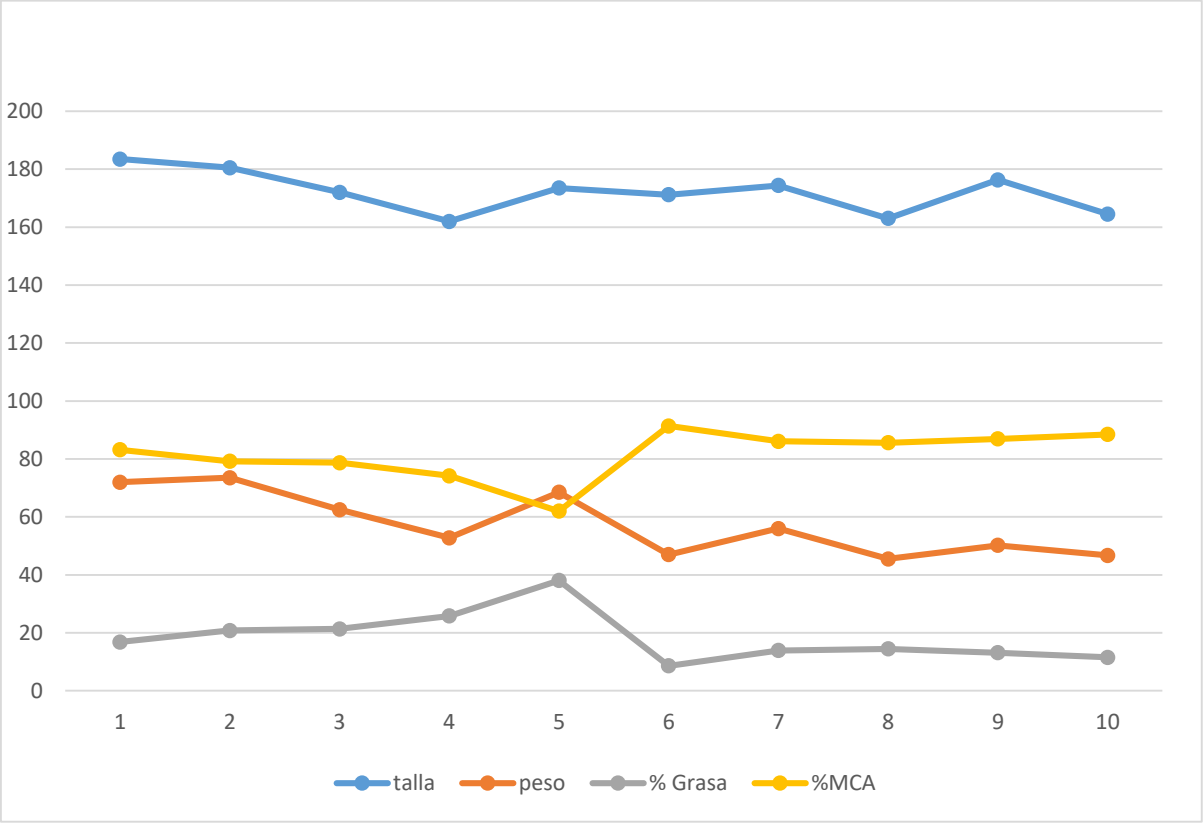
stadígrafos	**eso**	**alla**	**G**	**MCA**
edia	3,73	71,82	5,61	0,62
oeficiente ariabilidad	0.88	20	5,07	0,66

Leyenda

% G: Porciento de grasa

% MCA: Porciento de masa corporal activa

Comportamiento estadístico de los indicadores de la composición corporal



El comportamiento grupal de los indicadores de composición corporal se aprecian en la tabla 4 y el gráfico 1, donde la mayor homogeneidad se presentó en la talla, esto se debe a que la talla es un indicador regulado por el control endógeno genético y por lo tanto muy poco influenciable por los factores del medio.

De manera similar se comportó el % MCA, explicado por varias razones: estos atletas provienen de una etapa de tránsito, donde no hay certeza de que cumplan las actividades programadas para la misma. Como estas mediciones se realizaron al inicio de la etapa de preparación general, aún no se manifiesta el efecto del entrenamiento anaerobio sobre la masa muscular, sin embargo el comportamiento del peso y el % G fue de manera más heterogénea ya que son estos indicadores más susceptibles a la

influencia de los factores exógenos que gravitan sobre la composición corporal, entre ellos: la nutrición, el momento en que se realizan las mediciones y las manifestaciones de las direcciones funcionales del entrenamiento deportivo en el sentido de la energética muscular.

El análisis de los resultados demostró que la relación talla/peso se cumplió en el 50% de los atletas estudiados.

Conclusiones

Se puede concluir que el estado de la composición corporal es adecuado para los atletas estudiados en la etapa de entrenamiento que se investiga.

El estado de la composición corporal depende fundamentalmente de la relación talla/peso y el valor de la sumatoria de los pliegues cutáneos.

Recomendaciones

Repetir este estudio en varios momentos del entrenamiento deportivo con el objetivo de valorar la evolución de los indicadores en estudio.

Hacer varias investigaciones de este corte que garanticen a largo plazo la confección de normativas en esta categoría investigada.

Bibliografía

Carrasco Páez, L., Martínez Pardo, E., & Nadal Soler, C. (2005). Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de jóvenes piragüistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, *5*(20).

Carvajal Veitía, W. (s.f). *Bioantropología Deportiva, implicaciones del estudio de la estructura física del deportista para la teoría y la práctica en cultura física, medicina del deporte y ciencias a fines.*

Carvajal, W. (2005). *Valoración del comportamiento de los diferentes indicadores antropométricos en el Voleibol cubano de elite en el periodo 1992-2000 y sus*

tendencias. Universidad de la Habana,La Habana.

Carvajal, W. (2011). *La estructura física de los deportistas cubanos elites. Periodo 2000-2010.*

Carvajal, W., & Deturnell, Y. (2011). Exigencias para los indicadores de la composición corporal en deportistas cubanos de alto rendimiento: período 2011-2016. *Documento de consenso. Instituto de Medicina del Deporte, La Habana*.

Composición corporal y peso adecuado en diferentes deportes. (1987). La Habana, Cuba: Instituto de Medicina del Deporte.

Correa, B., & Enrique, J. (2008). Determinación del perfil antropométrico y cualidades físicas de niños futbolistas de Bogotá. *Revista ciencias de la salud, 6*(2)

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

"MANUEL FAJARDO"

AFIDE 2019

TÍTULO: APLICACIÓN Y CONTROL DE EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR LA NAVEGACIÓN EN LA CLASE TABLA A VELA.

AUTOR: M. Sc. RAIDEL CALERO DISOTUAR

LA HABANA - CUBA

2019

"AÑO 61 de la Revolución"

Resumen

Con el objetivo de perfeccionar la técnica y la táctica en la navegación de popa, en los veleristas de la Academia Provincial de Vela, de Villa Clara, situada en el municipio de Caibarién, se desarrolla el presente trabajo, que es el resultado de largos años de investigación en la preparación de las técnicas de navegación. Para conseguirlo, se confeccionó un conjunto de ejercicios, como medio fundamental. Se realizaron acciones para la preparación de los veleristas y actividades demostrativas-prácticas en tierra, antes de desarrollar los ejercicios en el agua, pero haciendo énfasis no solamente en la técnica, sino en la táctica, aspecto que está muy bien ligado en la aplicación del Reglamento de Regatas a Vela (RRV), así como el específico de cada clase. Los ejercicios son seleccionados a partir de las necesidades detectadas en un diagnóstico individual que permite establecer el nivel o dominio de la técnica y la táctica de navegación en la popa. Este trabajo aparece como una necesidad de la Academia Provincial de Vela “Marcelo Salado Lastra” de Villa Clara, de continuar perfeccionando el dominio de todas las acciones técnicas y tácticas de navegación y en nuestro objeto de estudio en la popa.

Conceptos básicos de la vela:

Popa: Parte de atrás del barco.

Trasluchar: Esta maniobra consiste en cambiar de banda la vela mayor siguiendo en rumbo de popa.

Navegación de popa: Navegar con el viento de popa.

Introducción

La navegación se sucede por diferentes técnicas, que se denominan, generalmente según su orden después de la arrancada, ceñida, través, popa y largo.

Cada una de ellas tiene gran importancia en el objetivo de alcanzar resultados elevados durante una regata, pero dentro de ellas hemos escogido la popa.

Un barco navega a popa cuando se encuentra navegando en la dirección del viento y su vela(s) se encuentran a 90º con relación a la embarcación, en una regata navegamos a popa cuando queremos alcanzar la marca más a sotavento de una cancha de regata, en esta navegación se desencadenan varias maniobras y acciones técnicas y tácticas, las cuales son de vital importancia, es muy importante sobre todas las cosas mantener la estabilidad de la embarcación en esta navegación, ya que un mal manejo puede tener como resultado un vuelco del barco y en el peor de los casos el hundimiento del mismo con pésimos resultados.

En la navegación a popa se alcanzan grandes velocidades, por consiguiente los veleristas deben tener una buena coordinación de los movimientos al realizar cada maniobra, a menudo vemos como los errores cometidos por los veleristas durante esta navegación le puede costar un resultado no satisfactorio, ya que un vuelco en la misma cuesta más que en ninguna otra navegación.
Es necesario aclarar que una regata comienza en tierra, continúa en el agua y finaliza en tierra, por lo cual el reglamento de vela y su conocimiento es una herramienta fundamental de un regateador en su estrategia técnico táctico, este trabajo está basado en la popa, se trabajan las reglas de la parte 2, las cuales se aplican entre barcos que navegan en o cerca de la zona de regatas y que tienen la intención de regatear, que están en regata o que han estado en regata.

El reglamento de regatas es un arma ofensiva y defensiva, de primera magnitud en competiciones. Su conocimiento y compresión te ayuda a ganar en e primer caso y te impide ser derrotado en el segundo .Esta distinción no se aplica al ciento por ciento de todas las situaciones, pero refleja el espíritu con el que se debe usar el conocimiento de las reglas para definir la estrategia a seguir.

Para elegir una estrategia a seguir en el deporte de la vela se deben tener en cuenta dos aspectos fundamentales:

1-Dominio de las técnicas de navegación.
2- Dominio y aplicación del Reglamento de Regatas a Vela.

En el caso específico del trabajo que se realiza en la navegación en popa se aplican las reglas de la toma de baliza de barlovento y sotavento. Las reglas de la Sección C no se aplican en una baliza de salida rodeada de agua navegable o su cabo de fondeo desde el momento en que los barcos se aproximan a ellos para salir hasta que los han pasado, regla 18

Nuestro trabajo se basa en la confección y control de un grupo de ejercicios encaminados al perfeccionamiento de la técnica y táctica en la navegación de popa en la clase Tabla a Vela, teniendo en consideración el nivel de preparación y dominio actual de los veleristas de Villa Clara, en correspondencia a los resultados alcanzados en eventos nacionales durante más de cuatro décadas y en especial en estos últimos tres años de preparación y el transcurso del presente trabajo.

Sin embargo, con el interés de mantener o mejorar esos resultados, es necesario continuar perfeccionando en ese nivel del conocimiento obtenido, la maestría para esta técnica de navegación, lo que sin lugar a dudas colaborará en el esfuerzo de mantener a la provincia y de forma general a nuestro país en los lugares obtenidos tradicionalmente.

La popa es de gran importancia para el logro de resultados cimeros, ya que constituye la segunda parte una regata, pero después de la ceñida y rondar la baliza de barlovento, se debe tomar máxima atención en todas las acciones tácticas de la navegación, donde el regateador (denominado aquí de esa forma al velerista que interviene en la regata); además de constituir la parte, que garantiza una buena posición, pueden realizarse varias popas en una misma regata en dependencia del recorrido que aparece en el instructivo o aviso de regata determinado por la Autoridad Organizadora, es determinante saber además el escenario de competencia y conocer con tiempo previo el recorrido de competencia.

Nuestro trabajo por ese motivo está dirigido fundamentalmente a los deportistas y entrenadores para mejorar el trabajo de preparación de los veleristas en la navegación en popa, partiendo de que los de Villa Clara tienen dominio de esta técnica, pero encontramos como deficiencia, que no se conocen ejercicios que permitan elevar o lograr el perfeccionamiento en la navegación en popa incluyendo las trasluchadas y acciones tácticas dentro de cada regata, así como la posición para los veleristas en la embarcación.

De esta situación problémica se deriva el siguiente **problema científico**:

¿Cómo perfeccionar el dominio de la técnica y la táctica en la navegación de popa, de los veleristas en la clase Tabla a Vela, de la Academia Provincial de Vela "Marcelo Salado Lastra", de Villa Clara?

Y se plantea como **Objetivo General:**

- Aplicar y controlar un grupo de ejercicios para perfeccionar la técnica y la táctica en la navegación de popa, de los veleristas en la clase Tabla a Vela, de Villa Clara.

Se diseñaron como **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los errores más frecuentes en la realización de la técnica y la táctica en la navegación de popa, de los veleristas en la Tabla a Vela, de Villa Clara
2. ¿Qué ejercicios se pueden seleccionar para la corrección de estos errores?
3. ¿Cómo aplicar y controlar un grupo de ejercicios específicos que corrijan estos errores?

Para dar respuesta a dichas preguntas se plantean las siguientes **tareas científicas:**

1. Determinación de los errores más frecuentes en la realización de la técnica y la táctica en la navegación de popa, de los veleristas en la clase de Tabla a Vela, de Villa Clara
2. Selección de ejercicios para la corrección de estos errores.
3. Aplicación y control de un grupo de ejercicios de ejercicios específicos que corrijan estos errores

Métodos.

Teóricos.

Hipotético-deductivo:

Se manifiesta a partir de los principios y teorías planteados que brindan respuestas positivas o no en la práctica, es decir, explicando la mejoría o fracaso en la navegación, confirmándose en los elementos principales para su desarrollo.

Histórico-lógico:

Se realizaron estudios sobre los antecedentes del deporte en general y especificidades de la clase Tabla a Vela para tener en cuenta los elementos que deben actualizarse.

Empíricos

Observación:

Este método fue utilizado durante toda la investigación con el objetivo de identificar los errores de los veleristas en la clase estudiada al realizar la técnica y la táctica en la navegación de popa y la efectividad del mismo.

La observación fue realizada invariablemente por tres observadores, con categorías de expertos, que tienen larga experiencia en la preparación de la clase en estudio y podían colaborar en el momento de la observación.

Análisis de fuentes documentales:

La investigación, tratamiento y utilización de la información se llevó a cabo a través de un amplio análisis, recopilando todos los datos de importancia de este tema que aparecen en Internet, Trabajos de Diploma, folletos, revistas y libros especializados.

Metodología

El trabajo fue desarrollado en la academia provincial de Villa Clara, la cual se tomó como muestra a tres veleristas en la clase Tabla a Vela, de los cuales dos fueron medallistas en eventos nacionales.

El inicio de la práctica en las clases de Tabla a Vela, es desde edades tempranas, ya que la misma es muy riesgosa y requiere que los veleristas tengan una formación básica inicial como la natación y una buena preparación teórica psicológica, fundamentalmente.

Los resultados alcanzados en el diagnóstico fueron procesados con el software Microsoft Excel 2010.

Desarrollo

Caracterización de la muestra:

En este trabajo la población y la muestra coinciden, siendo la caracterización de la misma la siguiente.

·Veleristas	Edad	Clase	Experiencia	Resultados
Velerista 1	15	Tabla	4	1ro JENAR y 2do Juvenil, 4to en la Copa “AGL”
Velerista 2	15	Tabla	4	1ro JENAR
Velerista 3	13	Tabla	1	No tiene participación

Los veleristas estudiados presentan las siguientes características:

- Se aprecia un desarrollo de los aspectos referido a la reacción.
- Se reconocen los niveles de hiperactividad y responden con facilidad a las tareas asignadas en el proceso de entrenamiento deportivo.
- Un buen somatotipo, respondiendo a las características exigidas dentro del deporte.
- Son considerados deportistas saludables,
- No presentan ninguna afección física, ni biológica
- Demuestran confianza en el medio de preparación (agua), escenario fundamental competitivo.
- Se apreció desenvolvimiento, soltura y conocimiento previo del ambiente donde se estaban desarrollando.
- Conocimiento en la aplicación del Reglamento de Regatas a Vela.

Análisis y Resultados alcanzados con la investigación:

En la evaluación de los resultados se utilizó la variable otorgándole un conjunto de indicadores que permitieran evaluar de forma más concreta las acciones de los veleristas.

La observación (diagnóstico) se aplicó en la evaluación del desempeño a 3 veleristas de la clase Tabla a Vela, 1 masculino y 2 femeninos, que entrenaron durante todo el año en la Academia Provincial de Vela.

Estos deportistas tienen un tiempo promedio de práctica deportiva de 3 años y la edad oscila entre 13 y 15 años.

Se comenzó el trabajo por dos pasos previos primero con el análisis de los veleristas que tomarían parte en el proyecto, el segundo una reunión metodológica con el colectivo de entrenadores para analizar los posibles ejercicios a emplear.

De los resultados obtenidos con la aplicación del diagnóstico y las diferentes vías para cumplir los objetivos propuestos encontramos que:

El diagnóstico de la técnica y la táctica en la navegación de popa, reveló que no se aplicaban y controlaban ejercicios específicos para el desarrollo de la maestría en los veleristas que ya

dominan esta técnica, lo que fue identificado tanto en los planes y programas de la academia provincial como en las publicaciones y software revisados en la investigación.

Resumen del análisis comparativo de los resultados luego de aplicados los ejercicios.

El diagnóstico inicial se conoció que los **errores más frecuentes** son:
1. Tendencia a arribar después de realizar un trasluche.
2. Conducción de la embarcación en la navegación a popa.
3. Colisiones con las balizas en los pases de baliza en popa.
4. Trasluche forzados.
5. Acciones tácticas inadecuadas.

Ejercicios para las clases en estudio:

Ejercicio # 1

Objetivos:
1- Crear sobre los participantes una “presión” semejante a la existente en una regata.
2- Realizar trasluche correctamente, cumpliendo con las reglas en aplicación.
En la cancha de entrenamiento se establece una salida predeterminada por el entrenador, a su señal salen las embarcaciones navegando en popa, se realizará una trasluchada a la señal fónica del entrenador, será hecha inmediatamente después de la señal, el técnico dará las señales con intervalos de tiempo diferentes para aumentar el factor sorpresa, cada serie tendrá un mínimo de 10 maniobras.
Las señales con intervalos de tiempo diferentes para aumentar el factor sorpresa, cada serie tendrá un mínimo de 10 maniobras. DOSIFICACION: 3 Repeticiones.

Ejercicio # 2

Objetivo:
1- Rondar las balizas evitando colisiones con las mismas
Se monta en la cancha de entrenamiento tres (3) balizas marcadas con números 1, 2,3 respectivamente y a una distancia de 20 metros entre ellas, el entrenador da la señal para salir desde una salida determinada por el mismo, después de la largada, los veleristas se dirigen a la baliza # 1 para rondar la misma y al mismo tiempo realizar una maniobra de 360º en la misma sin colisionarla, para dirigirse a la baliza # 2 realizando la misma operación y por último dirigiéndose a la baliza # 3 para con esta última maniobra dirigirse a una línea de entrada puesta por el entrenador.
DOSIFICACION: 3 Repeticiones.

Ejercicio # 3

Objetivos
1- Mantener la estabilidad de la embarcación con cada trasluche realizado y cumplir con las reglas en aplicación.
2- Reducir el tiempo de ejecución de cada ejercicio.

Se montará en la cancha de entrenamiento una línea de salida entre la lancha del entrenador y una baliza, salir con la señal del entrenador y realizar 10 trasluchadas, la trasluchada comienza y termina cuando la tripulación se encuentra en posición normal de navegación a popa y en cada una buscando la estabilidad de la embarcación después de su realización, luego de realizar las diez (10) trasluchadas, regresar al bote del entrenador relajadamente, este tiempo es para comentar y evaluar sobre el trabajo realizado.
DOSIFICACIÓN: 3 Repeticiones

Resumen de un análisis comparativo después de aplicados los ejercicios en la clase Tabla a Vela.

En la etapa de estudio se pudo observar que en competencias y topes, así como en los propios entrenamientos, los veleristas de la provincia aunque se alcanzaban resultados satisfactorios, estos podían ser mejores, no siendo así, producto de los errores cometidos en la clase, por lo que se aplicaron ejercicios específicos partiendo de los propios errores para su erradicación, se estableció una observación en este periodo en la cual se reflejan resultados del punto de vista cualitativo y cuantitativo de los veleristas en la fase de entrenamientos, topes y competencias realizadas.
Se trabajo con una tabla de evaluación con escala de valores de 0 – 100 abalada por la comisión técnica provincial, donde:

0 - 59	60-80	81 - 90	91 – 100
Mal	Regular	Bien	Muy Bien

Tabla 3

	V1		V2		V3	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Ejercicio1	29	72	54	84	68	92
Ejercicio2	30	77	48	8 2	66	90
Ejercicio3	47	75	56	92	74	93

Gráfico 3

En la tabla 3 podemos observar los resultados alcanzados por dos veleristas del sexo femenino con una relación de tres ejercicios. Se aplicó el primer test donde de 5 repeticiones alcanza 2 correctas con un 35% de efectividad, la primera y la segunda con 53% efectividad mientras que en el masculino un 69% de efectividad donde las veleristas femeninas obtienen una calificación de mal y el masculino de regular.

Al aplicar el segundo test podemos observar que las dos veleristas femeninas alcanzan una efectividad de un 75% de efectividad la primera que corresponde con una evaluación de regular, la segunda una de bien con una efectividad de 86%, mientras que el masculino de muy bien con una efectividad del 92%. Es necesario destacar que como se aprecia en la información anterior los tres veleristas fueron aumentando su efectividad aunque en el caso de la primera que los resultados son de regular el colectivo de entrenadores concluye que este resultado es satisfactorio teniendo en cuenta que dicha velerista no tiene participación en competencias nacionales mientras que los dos restantes tienen avales de participación en eventos nacionales como son escolares, juveniles y mayores.

III Conclusiones:

Después de aplicado el grupo de ejercicios, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Se determinaron los cinco (5) errores más usuales en la técnica y la táctica en la navegación de popa de las tres clases estudiadas.

2. La selección de ejercicios específicos corrigió, en su mayoría, los errores de la realización de la técnica y la táctica en la navegación de popa de la clase Tabla a Vela.

3. La aplicación y control del grupo de ejercicios aumentó el por ciento de efectividad en estas clases y sus resultados deportivos.

Recomendaciones:

1. Recomendamos seguir profundizando y desarrollando los ejercicios para el perfeccionamiento de la realización de la técnica y la táctica en todas las clases.

2. Que se haga extensivo este trabajo a todos los entrenadores, deportistas y personal técnico de este deporte.

Bibliografía:

1. Autores, C. d. (2015). Programa Integral de Preparación del Deportista Navegación A Vela. La Habana, Editorial Deportes.
2. Barreto, O. R. S. (2010). Implementación y Valoración de ejercicios de fuerza en tres clases deportivas de la Vela cubana. Ciudad de la Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
3. Beijing, C. O. d. l. J. d. l. O. d. (2008). "Origen e historia." 2011, from http://sp.beijing2008.cn/sports/sailing/n214393382.shtml.
4. Bertley, P. (2017). "El deporte de vela. Características generales." 2017, from www. Monografías.com.
5. Borles, B. (2017). "Las velas: Diseño, manejo y comportamiento." from www.chiledeportes.com.
6. Dedekam, I. (2006). Puesta a punto de velas y aparejo.
7. Docampo, W. B. (2010). Ejercicios para mejorar la técnica de ceñida en el deporte de Vela. Holguín, UCCFD: “MANUEL FAJARDO”.
8. Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M., & González Terry, C (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
9. García Manso, J. M. y. C. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España.
10. https://optimistbariloche.wordpress.com/. (2017). "Optimist, Deporte a vela." from https://optimistbariloche.wordpress.com/.
11. Padrón., L. Y. (2010). “Ejercicios para la corrección de la navegación en Ceñida en las clases Optimist, Lasser II y Tabla a Vela.” Ciudad de la Habana, UCCFD “Manuel Fajardo”
12. Pérez, C. M. (2012). Ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de navegación de ceñida en el Optimist, Cadete y Tabla a Vela. Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo".
13. Pupo, D. I. (2017). Manual de arboladura y puesta a punto de la clase Laser Estándar en el deporte de Vela. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
14. Sleigth, S. (2005). Bond Bob Vela ligera.
15. www.amarre.com/html/navegación/rumbos/.php. (2016). "Escuela náutica-Navegación ", 2016, from www.amarre.com/html/navegación/rumbos/.php.
16. www.chiladeportes.cl/biblioteca/velerismo.pdf. (2016). "Diccionario de la Vela." from www.chiladeportes.cl/biblioteca/velerismo.pdf
17. www.nauticayembarcaciones.com. (2016). "Deportes de vela." 2016, from http://www.nauticayembarcaciones.com/escuela-nautica/deportes-vela.html.

Título: APROXIMACION A UNA METODOLOGIA PARA EVALUAR CONOCIMIENTOS TÁCTICOS EN JUDOKAS MASCULINO DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE CUBA

Autores:

MSc. Julio Alderete Reyes

MSc. Senén Ramos Benítez

Email.docenciacp@inder.cu

Resumen

En el presente trabajo se aborda el conocimiento teórico táctico junto a la experiencia y otros factores de orden pedagógico y perceptuales tienen un papel esencial en el éxito de la acción táctica del Judoka, el desarrollo de estos factores facilita percibir los significativamente táctico de una situación, reduce el tiempo de respuesta mental y motriz ante el problema planteado.

El objetivo, proponer un cuestionario para evaluar los conocimientos tácticos del Judoka Masculino, confirmar el grado de confiabilidad a través de la técnica Test - Retest. Establecer la validez de contenido del cuestionario preliminar propuesto, presentar el diseño final del cuestionario que permita evaluar los conocimientos tácticos del Judoka Masculino. Para el siguiente trabajo utilizaremos la población de Judokas Masculino de la Preselección nacional. Para la validez de contenido se utilizó los criterios de Yoriyama. Entre los cuales Razonable y comprensible, sensible a variaciones. La evaluación de las pruebas demostró que el instrumento es confiable con validez de contenido. Este instrumento reúne los criterios y será aplicado a la preselección de los JCC'18. Debemos continuar perfeccionando el contenido del cuestionario hasta aproximarse a una versión adecuada para el control y evaluación de la preparación de los Judokas Masculino de Cuba.

Palabras clave. Metodología, judoka, perfeccionamiento.

Summary

In the present work the tactical theoretical knowledge is approached along with the experience and other factors of pedagogical and perceptual order have an essential role in the success of the tactical action of the Judoka, the development of these factors facilitates

to perceive the significantly tactical of a situation, reduces the time of mental and motor response to the problem posed.The objective, to propose a questionnaire to evaluate the tactical knowledge of the Male Judoka, to confirm the degree of reliability through the Test - Retest technique. Establish the validity of the content of the proposed preliminary questionnaire, present the final design of the questionnaire to assess the tactical knowledge of the Male Judoka. For the next work we will use the population of Male Judokas of the National Preselection. For content validity, the Yoriyama criteria were used. Among which reasonable and understandable, sensitive to variations. The evaluation of the tests showed that the instrument is reliable with content validity. This instrument meets the criteria and will be applied to the pre-selection of the JCC'18. We must continue perfecting the content of the questionnaire until approaching an adequate version for the control and evaluation of the preparation of the Male Judokas of Cuba.

Keywords. Methodology, judoka, improvement.

INTRODUCCIÓN

La enseñanza de los deportes ha dejado tradicionalmente el componente táctico a un lado, centrándose en el componente técnico, de carácter estereotipado y mecánico (Bunker y thorpe, 1982). Esta realidad que ha sido señalada ya desde esos años por estos autores, hoy en día sigue vigente en nuestros deportes de iniciación y tiene sus secuelas en el alto rendimiento.El judo no ha sido la excepción, siendo la preparación táctica unos de los elementos estructurales y principales de la preparación en este deporte de oposición, todavía no se cuenta con un sistema dinámico de enseñanza que abarque la iniciación deportiva y su continuidad en el alto rendimiento.

La escasa atención o tratamiento inadecuado de este fenómeno se debe a varias razones: una de ellas es que se considera que este componente debe abordarse en etapas posteriores a la iniciación.

Otra razón es la falta de diferenciación conceptual que existe al respecto, porque la táctica equivocadamente se entiende como estrategia. A lo anterior, se une la no identificación del tipo de aprendizaje (motriz y/o cognitivo) que le corresponde a la enseñanza de la táctica; así mismo, tiene gran incidencia el hecho de que los entrenadores de judo dirijan su enseñanza desde su propia experiencia y con la utilización de prácticas que carecen de base científica.

Es por eso que se ha sobrevalorado a la experiencia como única vía de adquisición de los conocimientos tácticos, mediante una formación práctica que prepondera el hacer sobre comprender y que *trae como consecuencia un lento desarrollo del comportamiento táctico y la incomprensión de la dinámica del combate.* Por medio de la experiencia los atletas aprenden a dar respuestas tácticas efectivas, pero no encuentran explicaciones racionales sobre su uso, además, no cuentan con espacios para la abstracción reflexiva.

Por tales motivos se impone la necesidad de conocer qué nivel de conocimiento tácticos teóricos tienen nuestros atletas que integran la selección nacional por lo que se propone el diseño de un instrumento de evaluación que nos pueda dar información sobre este asunto.

El conocimiento teórico táctico junto a la experiencia y otros factores de orden pedagógico y perceptuales tienen un papel esencial en el éxito de la acción táctica del Judoka, el desarrollo de estos factores facilita percibir los significativamente tácticos de una situación y reduce el tiempo de respuesta mental y motriz ante el problema planteado.

La experiencia táctica, en el alto rendimientos, es donde se asienta toda la preparación y es justificable por su papel preponderante en el desarrollo del pensamiento táctico.

En el Judo, la posibilidad de nutrirse de sus beneficios son limitadas por lo que es razonable integrar con más fuerza otros elementos de la acción táctica para acelerar su desarrollo ya que en la mayoría de los casos el Judoka llega al alto rendimiento con gran déficit de estos conocimientos.

El nivel de efectividad y sus factores son motivo de estudio por investigadores y entrenadores en aras de elevar los resultados deportivos en el Judo contemporáneo, se requiere de un gran dominio de los fundamentos básicos, de acciones técnico - tácticas, como la aplicación de las ciencias auxiliares del deporte, se acentúa su importancia al tener presente estos esquemas.

El **Judo,** por su alto grado de complejidad en cuanto a la estructura de enseñanza y aprendizaje como deporte de combate, necesita aplicar en los programas del proceso de enseñanza gran nivel de superación, preparación y dedicación por parte de los entrenadores, para lograr efectivos niveles desde la base hasta los centros de alto rendimiento, por lo que, se necesita de una cualidad psíquica específica del deporte o una combinación de cualidades, siendo además, necesario la personalidad integral, el grado de

expresión de las correspondientes propiedades que son determinadas por las exigencias del Judo.

El nivel técnico, ha influido siempre en la efectividad de las técnicas para alcanzar la victoria; el Judo, tiene múltiples facetas que requiere manifestaciones y regulaciones específicas, cambiantes cuando aumenta el desarrollo en la actividad; el Judo como deporte de combate, evoluciona y se mantiene dentro de los cambios sociales, en las ciencias, en la técnica cuando evoluciona y se desarrolla, se auxilia y apoya en nuevos métodos.

Para la aplicación correcta de un método para la enseñanza de los Combate, se establece una vez que se ha identificado la actuación de los Judokas en los distintos combates y topes de control realizados y asi podemos guiarlo al éxito.

Los autores, Kolychkine, T.A.(1990), Jiménez A. J.S. (1991) y Terry T., (1996) ofrecen orientaciones en torno a las tareas de la efectividad técnico-táctica la cual demanda del Judoca en los diferentes acciones del aprendizaje-desarrollo motor específico.

El método principal es la observación y el medio es el combate dominado a nivel de una maestría de las acciones técnico - tácticas. Es evidente que la variación de situaciones obliga a un continuo reordenamiento de los movimientos y es en ello en lo que se basa la estimulación de la efectividad técnica.

Este método emplea las habilidades ya adquiridas en situaciones variadas. En la planificación del proceso entrenamiento del Judo a partir de esquemas técnico - tácticos (Terry, 1996). Permite una gran diversificación de la práctica a través de acciones de combate.

La posibilidad de variar en los entrenamientos, estaría garantizada con un número de practicantes que permiten ofrecer experiencias de hacer Judo. El entrenador, deberá crear adversarios, con situaciones que exijan la adaptación a determinados somatotipos variando las situaciones de oposición, creando recursos apropiados. La constante ejercitación, es efectiva,si aumenta progresivamente la dificultad y se soluciona mediante adecuadas metodologías.

En el presente trabajo se propone un cuestionario, donde se recogen datos que dan una valoración rápida, ágil y segura de los conocimientos tácticos y poder posteriormente su realización en el combate.

Tiene como objetivo, proponer un cuestionario para evaluar los conocimientos tácticos del Judoka Masculino

1. Confirmar el grado de confiabilidad a través de la técnica Test - Retest.
2. Establecer la validez de contenido del cuestionario preliminar propuesto.
3. Presentar el diseño final del cuestionario que permita evaluar los conocimientos tácticos del Judoka Masculino.

- La muestra seleccionada es la población de Judokas Masculino de la Preselección nacional de Cuba.
- Se aplicó el cuestionario a la muestra seleccionada en dos momentos de la preparación, principio y final del mesociclo de Acumulación.

El cuestionario preliminar se confecciono con la participación activa de cinco entrenadores experto con más de 20 años de experiencia (6º y 7º DAN).

Para evaluar el Test se aplicó la validez de contenido y se utilizó los criterios de Yoriyama.

a) Razonable y comprensible.
b) Sensible a variaciones.
c) Con suposiciones básicas justificables eintuitivamente razonables.
d) Con componentes claramente definidos.
e) Derivable de datos factibles de obtener.

- La evaluación de las pruebas demostró que el instrumento es confiable y con validez de contenido.
- Los Judokas con mayor edad deportiva mostraron valores superiores del nivel de conocimientos.

- El comportamiento del nivel de conocimientos en correspondencia con la edad deportiva habla a favor de la capacidad discriminativa de la prueba.
- Este instrumento reúne los criterios y será aplicado a la preselección de los JCC'18.

Continuar perfeccionando el contenido del cuestionario hasta aproximarse a una versión más certera y adecuada para el control y evaluación de la preparación de los Judokas Masculino de Cuba.

(3) Requisitos o Variables

1. Conocimiento táctico
2. Experiencia táctica, se puede observar en los entrenamientos, topes de control y competencias preparatorias.
3. Acondicionamiento (FredickMhalo), El atleta recibe y el entrenador orienta.

Intervenciones psicológicas.

1. Estudio de contrarios
2. Orientaciones especificas
3. Acondicionamiento táctico
4. Orientaciones tácticas.

Falta experiencia táctica que se logra a expensas del roce competitivo, y se pude tomar como alternativa el entrenamiento táctico para reforzar las percepciones especializadas de los momentos tácticos.

Análisis y percepción de la situación el atleta debe saber lo significativamente táctico y saber escoger la solución inmediata,

Se desarrollan y entrenan la toma de decisiones en el menor tiempo posible y con la mayor efectividad.

El desarrollo de la fuerza explosiva contribuye a la solución motriz y a través de la solución mental se conoce la situación técnica expresa la solución motriz que termina en la solución práctica.

La motivación que nos inspiró a escoger el presente tema, se observa en los atletas tiene dominio básico en la ejecución de la técnica sin embargo cuando intentan ejecutarla con oposición del contrario, durante el combate, se puede observar dificultades que impiden su realización con efectividad.

Conclusiones

- La evaluación de las pruebas demostró que el instrumento es confiable y con validez de contenido, se aplica a la selección de los JCC'18.
- Los Judokas con mayor edad deportiva mostraron valores superiores del nivel de conocimientos.
- El comportamiento del nivel de conocimientos en correspondencia con la edad deportiva habla a favor de la capacidad discriminativa de la prueba.

Recomendaciones

Continuar perfeccionando el contenido del cuestionario hasta aproximarse a una versión más certera y adecuada para el control y evaluación de la preparación de los Judokas Masculino de Cuba.

Bibliografía

HARRE, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad Habana

1. MATVIEIEV, L. P. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Edit. Raduga. Moscú.
2. MANNO, R. (1991) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo.-- Barcelona: Ed Padiotribo.
3. O' Farril, A. (2001) *Metodología del Entrenamiento Físico Deportivo.* Folletos preliminares. Instituto de Medicina del Deporte.
4. OZOLIN, N. G. (1989) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad Habana.
5. Thomas, S., Cox, M.H., Legal, Y.M., Verde, T.J. (1989). Physiological profiles of the Canadian National judo team. Can. J. Sport sci.
6. VERKHASHANSKIJ, J.V. (1990) Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación.-- Barcelona: Ed Martínez Roca S.A.

Características Motivacionales de Boxeadores Cubanos de Élite.

Motivational Characteristics of Cuban Elite Boxers

Autores:

1. Llilian de la Caridad García Chacón. Email:lliliandelacaridad@gmail.com

   Centro de Investigaciones del Deporte Cubano.

Resumen.

La presente investigación caracteriza la motivación en una muestra intencional de 20 boxeadores cubanos de élite, 10 destacados y 10 no destacados. Se emplea el Cuestionario de Cualidades Motivacionales (González, 2013) que evalúa trece variables de motivación. El instrumento consta de una narración acerca de una situación particular que enfrenta un deportista imaginario, la cual se utiliza para brindar soporte concreto a las situaciones que se reflejan en los ítems. Con ello se le otorga un carácter práctico al instrumento y se logra una mayor aproximación a la problemática deportiva real. Se realizó el análisis estadístico de los datos con el SPSS, versión 21.0, aplicando la prueba no paramétrica de rangos de Spearman. Como medida de asociación entre el nivel del deportista y el puntaje alcanzado en las cualidades motivacionales se utilizó la prueba Chi Cuadrado de Pearson. En caso de que las frecuencias esperadas estuvieran por debajo del valor límite teórico fue empleada la prueba exacta de Fisher.

Palabras clave: Motivación, boxeadores de élite, boxeo.

Abstract.

The present investigation characterizes the motivation in an intentional sample of 20 Cuban boxers of elite, 10 outstanding and 10 not outstanding. The Questionnaire of Qualities Motivationals is used (González 2013) that evaluates thirteen motivation variables. The instrument consists of a narration about a particular situation that an imaginary sportsman faces, which is used to offer concrete support to the situations that are reflected in the articles. With it is granted it a practical character to the instrument and a bigger approach is achieved to the sport real problem. It was carried out the statistical analysis of

the data with SPSS, version 21.0, applying the non parametric test of ranges of Spearman. As association measure among the sportsman's level and the puntaje reached in the Qualities Motivationals the test Square Chi of Pearson was used. In case the prospective frequencies were below the value theoretical limit it was employee the exact test of Fisher.

Keywords: Motivation, elite boxers.

Introducción:

La presente investigación aborda la motivación en el ámbito deportivo, de acuerdo a lo planteado por De La Rosa (2016), comprender el porqué del comportamiento humano, ha sido una de las interrogantes más comunes de los estudiosos a lo largo de la evolución psicosocial. La motivación es el proceso psicológico que responde a este cuestionamiento y el responsable de la movilización interna de las necesidades de los individuos hasta encausarlas y dispararlas a la acción.

Desde una visión más integral que va a dar a la teoría motivacional un concepto más amplio y acabado (Weinberg, 2009 pág. 7) engloba el proceso al referir que la motivación "… puede simplemente definirse como la dirección y la intensidad del esfuerzo de uno. La dirección del esfuerzo se refiere a si un individuo busca aproximarse o es atraído por ciertas situaciones. Intensidad del esfuerzo se refiere a cuánto esfuerzo hace una persona en una situación particular".

En el boxeo, que es clasificado como un deporte de contacto directo del deportista frente a su contrario, todo boxeador debe superar el repertorio técnico – táctico de su rival, como también superar los imprevistos surgidos durante la competición, las acciones en el boxeo se realizan con dinamismo y velocidad dentro del área de combate, que se realiza en un lapso de tiempo muy corto, el boxeador debe tener una alta precisión en sus movimientos para que su ejecución sea eficiente y eficaz en todas las acciones motrices.

El boxeo moderno obliga a desarrollar una población de boxeadores cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el boxeador tenga un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, lo que le permitirá realizar las actividades

competitivas sin disminuir la efectividad, incluso cuando comience la aparición de la fatiga.

En el alto rendimiento la mayor parte del tiempo los atletas se enfrentan a situaciones que demandan la utilización de energía física y mental. El deportista puede alcanzar el límite de sus posibilidades y es dónde la motivación va a jugar un papel fundamental, para que el atleta pueda seguir adelante. La evaluación y control de esta variable en los atletas es muy importante para mantener los resultados alcanzados a lo largo del tiempo, por lo que resulta necesario determinar el desarrollo de las cualidades de la motivación en boxeadores cubanos.

Materiales y métodos.

El universo de estudio serán los 35 boxeadores que integran la preselección nacional cubana de este deporte. Fue seleccionada una muestra intencional de la variable rendimiento, dividida por 20 boxeadores, 10 destacados y 10 no destacados. Los primeros –"destacados" – son aquellos boxeadores que se encuentren entre los cinco primeros lugares de su especialidad en el mundo durante tres años o más. Los que no cumplen ese requisito son "no destacados".

A. Criterio de inclusión: Boxeadores del equipo nacional.

B. Criterios de exclusión:

• Boxeadores lesionados.

• Boxeadores con otras afectaciones del estado de salud.

• Boxeadores que no otorgaron su consentimiento informado de forma verbal o escrita.

• Boxeadores que no completaron el estudio por cualquier causa.

Atletas Destacados	Atletas no Destacados	Sexo	Deporte	Promedio Edad Cronológica	Promedio Edad Deportiva
10	10	M	Boxeo	24.2	13.4

Del nivel Empírico:

1. Para medir las variables que se desean en, este caso las cualidades motivacionales se empleará el Cuestionario Motivacional Deportivo (González, 2013) el cual proporcionará un valor cuantitativo de las cualidades a estudiar.

El deportista debe leer la narración, identificarla como si fuera propia y producir respuestas de marcado carácter personalizado. Luego responder cada uno de los 39 ítems que representan posibles respuestas del personaje de la narración. Cada respuesta marcada en la columna “si” vale 1 punto, los cuales se suman por cualidades y se determina la presencia de cada una de ellas en la motivación del sujeto.

Del nivel estadístico-matemático:

Para el análisis estadístico matemático fueron empleadas las frecuencias absolutas (no) y relativas (%) como medida descriptiva en todos los casos.

Como medida de asociación entre el nivel del deportista y el puntaje alcanzado en la cualidad motivacional se utilizó la prueba Chi Cuadrado de Pearson siempre que lo permitió el valor límite de la frecuencia esperada. En caso de que las frecuencias esperadas estuvieran por debajo del valor límite teórico fue empleada la prueba exacta de Fisher.

El paquete estadístico utilizado para el procesamiento de los datos fue el IBM Statistical Package of Social Science 21.0 para Windows.

Resultados y Discusión:

Una vez evaluada la relación existente entre estas variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la dinámica que se establece entre la motivación de logro y la no motivación de logro muestra la coexistencia de contenidos motivacionales de ambos tipos en la regulación del comportamiento de los boxeadores.

El 85% (17 boxeadores) de la muestra investigada alcanza un nivel alto de motivación de logro. Ello quiere decir que en estos atletas predomina la búsqueda de metas de excelencia en situaciones en las que se apliquen normas de evaluación. Los animan motivos por trascender en la práctica del boxeo,

persiguen la perfección en la realización de sus posibilidades técnicas y tácticas, y aspiran a obtener resultados significativos de manera individual y como equipo. Es conveniente aclarar que este equipo posee un elevado nivel técnico, y que en las últimas cinco ediciones de la Serie Mundial de Boxeo (WSB) alcanzó tres primeros y dos segundos lugares.

Mantener un rendimiento competitivo a nivel mundial tan elevado y estable requiere de un respaldo determinante de la motivación antes descrita, que impide conformarse con el privilegiado estatus que posee actualmente y seguir alimentando su nivel de aspiraciones deportivas.

Sin embargo, la plurideterminación del comportamiento permite que otros contenidos, asociados a la no motivación de logro, estén presentes y regulen también la conducta de los boxeadores estudiados. La situación problémica que da origen a esta investigación declara la existencia de algunas tendencias motivacionales que -aunque no son generalizadas en el equipo- sí afectan la realización sostenida de esfuerzos en algunos momentos de la preparación, torna contradictoria la conducta frente a las exigencias y constancia en la búsqueda del progreso dentro de los entrenamientos, y condiciona la aislada simplificación de actividades. De esta manera, encontramos que la baja presencia de estos elementos es de un 25% y que un 40% se ubica en un nivel medio de estos motivos.

La presencia compartida de unos motivos y otros en la configuración motivacional de la muestra estudiada no resulta contradictoria, esa es precisamente la base del desarrollo ulterior y de la homogeneidad que se desea en un equipo que se diferencia en sus miembros en cuanto a nivel deportivo y a su desarrollo psicológico.

Motivación intrínseca:

No existe siquiera un atleta de la muestra que se ubique en un nivel bajo de motivación intrínseca, la totalidad del grupo se ubica al menos en un nivel medio de desarrollo. En el nivel alto de motivación intrínseca se encuentra el 60% de los boxeadores demostrándose la marcada presencia de esta cualidad en la muestra estudiada, en la que se incluyen campeones olímpicos y mundiales.

Mucha de la satisfacción subjetiva de la práctica del boxeo para ellos lo representa la propia realización de la ejecución y el perfeccionamiento de combinaciones de acciones tácticas. De manera similar a la presencia de motivación de logro, la de carácter intrínseco persigue permanentemente la excelencia lo cual les alimenta su percepción de competencia y el control sobre la actividad a la que se enfrentan. Este tipo de aproximación subjetiva no necesita tan frecuentemente reforzadores externos de conducta, ni hechos trascendentales para mantener el esfuerzo en entrenamientos, se fortalece con los pequeños progresos y los desafíos parciales.

Motivación extrínseca:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en la motivación extrínseca. ($p > 0,05$). Pues el poder generador de intensidad en la conducta que posee la motivación extrínseca es elevado. Ella se relaciona con las consecuencias y beneficios que le ofrece al deportista la práctica del boxeo. A partir del año 2014 se introdujo en Cuba, específicamente en el INDER, una política de estimulación salarial que incrementó los ingresos financieros a los deportistas cubanos de acuerdo a sus resultados en los diferentes niveles de competencia deportiva (centroamericanos, panamericanos, olímpicos y mundiales). Esta justa medida tiene como consecuencia el incremento de esta motivación, que se relaciona directamente con el incremento en la calidad de vida del deportista y de su familia. Así también, ha aumentado la participación del boxeo cubano en competencias cuyos ganadores reciben premios en metálico. Este constituye otro elemento que refuerza la motivación extrínseca y sobre el que se hablara más adelante y de manera más detallada cuando se analicen las diferencias entre cualidades de motivación en los dos subgrupos de la muestra de estudio: atletas destacados y no destacados.

De los 20 boxeadores estudiados, el 75% posee un nivel alto de motivación extrínseca (ver Tabla 4). Tratándose de boxeadores que promedian los 24,2 años de edad, con familias constituidas y de procedencia de quienes constituyen su principal fuente de ingreso financiero, e inmersos en un contexto de remuneración económica cada vez más explícito en el deporte, es esperada esta distribución.

Expectativa de éxito:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en la expectativa de éxito. ($p > 0,05$). Pues dentro de los llamados motivos de carácter instrumental, la expectativa de éxito juega un papel determinante, y esta se relaciona con la aproximación motivacional que los deportistas tienen a la competencia. El éxito se asume como la victoria en la competencia, no existe otro camino que el "ganar" y descansa subjetivamente en una sensación de confianza que experimenta el deportista sobre sus altas posibilidades de victoria.

Los boxeadores estudiados se ubican en un 85% (17 sujetos) en niveles medio y alto del desarrollo de esta variable. Un equipo ganador -como es- alimenta expectativas de éxito que sostienen elevada autoconfianza en sus posibilidades de victoria, aunque cabe aclarar que sin un respaldo de expectativa de eficacia equilibrada poco se puede hacer cuando la lucha competitiva alcanza sus niveles más altos de complejidad. Sobre esta última cualidad se hablará a continuación.

Expectativa de eficacia:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel influyó en la expectativa de eficacia ($p< 0,05$). Pues el fuerte potencial regulador de esta cualidad en un boxeador conduce a una valoración subjetiva del desempeño técnico y táctico para asegurar la percepción de competencia que él posee.

El desarrollo de la eficacia garantiza que el atleta -afectiva y cognitivamente- entronice la idea de que el buen desempeño aumenta las probabilidades de obtener la victoria, ello facilita los procesos atencionales durante la ejecución y condiciona una respuesta de eutrés sobre el distrés: el atleta controla el proceso.

En la muestra estudiada el 85% de los sujetos se ubican, al menos, en el nivel medio. Mientras, el 55% se encuentran en el nivel alto de desarrollo. Estos datos complementan los analizados anteriormente, toda vez que teóricamente se requiere de un balance adecuado entre uno y otro tipo de expectativas.

Es evidente que se trata de boxeadores que poseen seguridad en sus posibilidades de victoria porque tienen muy claros los procesos, técnicas y acciones tácticas que son necesarios para obtenerla.

Motivos por aproximarse al éxito:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos por aproximarse al éxito. ($p > 0,05$). Pues el 70% de los boxeadores estudiados alcanza un nivel alto en cuanto a presencia de estos motivos, teniendo en cuenta tanto los boxeadores destacados como los no destacados. Estos son los contenidos encargados de la máxima decisión en el logro de los objetivos deportivos y de la entrega de esfuerzos sin condicionamiento para que estos se materialicen.

Solamente un 30% de los boxeadores se ubica en un nivel bajo de presencia de estos contenidos. Vale recordar que la muestra integra atletas de diferentes resultados competitivos. Se verá más en detalles en el análisis entre los subgrupos.

Motivos por evitar el fracaso:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos por evitar el fracaso. ($p < 0,05$). Pues la riqueza del análisis de las variables motivacionales permite conciliar la presencia al unísono de motivos por aproximarse al éxito, así como de motivos por evitar el fracaso. Resulta interesante constatar que la mitad de la muestra estudiada (50%) presenta un alto nivel de motivos por evitación del fracaso, estos pueden estar asociados al temor a la pérdida del estatus alcanzado (algunos boxeadores destacados), o simplemente a áreas de desempeño en las que los boxeadores poseen más baja autoeficacia. En el nivel bajo y medio se encuentran 9 sujetos, quienes representan un 45% de la muestra, en quienes hay menor presencia de la anticipación del fracaso en la acción, y por lo tanto menor mediatización de un fracaso real.

Motivos materiales:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos materiales. ($p > 0,05$). Pues afortunadamente, es ya poco apreciada la opinión de que los verdaderos y originales valores del olimpismo y del humanismo excluyen el ingreso económico merecido del deportista.

Actualmente se sabe que un deportista puede ingresar cifras notables de dinero a la vez que mantiene un sistema de valores apegados al ideal olímpico, si estos últimos han sido cuidadosamente alimentados.

Los motivos materiales, las posibilidades que tiene un boxeador de aumentar su calidad de vida, transita en gran medida por la acción de estos motivos. El 75% de los boxeadores integrantes de la muestra alcanza un desarrollo medio o alto de motivos materiales. Este constituye hoy un reforzador concreto de la conducta de los boxeadores, como cabe esperar.

Motivos de reconocimiento:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos de reconocimiento. ($p > 0,05$). Pues la obtención de muestras de admiración y respeto son las fuentes que imprimen energías y dirección a los esfuerzos deportivos. El boxeo es ciertamente un deporte de extracción social muy popular. En Cuba el boxeo es casi un deporte nacional y son muchos los seguidores de este deporte y de sus principales figuras. No sorprende entonces que el 75% de los boxeadores se ubiquen en el más alto nivel de persistencia de estos motivos. La conexión estrecha con un público sano y que brinda apoyo puede redundar en nuevas estimulaciones de carácter social.

Motivos de autoafirmación deportiva:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos de autoafirmación deportiva. ($p > 0,05$). Pues el liderazgo que ha desempeñado históricamente el boxeo como “buque insignia” del deporte cubano, al participar en juegos multidisciplinarios, o sencillamente manteniendo

resultados destacados a nivel internacional es sin dudas una de las fuentes que imprime energía y dirección al comportamiento de los boxeadores estudiados.

Tal es así que el 80% de ellos alcanza el más elevado nivel de estos contenidos motivacionales, mientras que solo el 5% presenta un nivel bajo de motivos de autoafirmación deportiva.

Motivos de autoafirmación personológica:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos de autoafirmación personológica. ($p > 0,05$). Pues muestra que en el nivel más alto de frecuencia de estos motivos se ubica solamente el 40% de la muestra estudiada. Esta cualidad –como bien indica su nombre- se asocia más a los complejos procesos que involucran los sentimientos de valía personal y de aceptación propia.

Motivos supraindividuales:

Una vez evaluada la relación existente entre estas dos variables a partir de la prueba Chi Cuadrado, se determinó que la pertenencia a uno u otro nivel no influyó en los motivos supraindividuales. ($p > 0,05$). Pues estos motivos sí tipifican a la muestra estudiada, lo cual descansa en la representatividad de su país, región de procedencia y gremio deportivo. Un deporte con la riqueza histórica de resultados que posee el boxeo en nuestro país, cuenta a su vez con una poderosa identidad, expresión de su sentido de pertenencia. Aquí se incluyen los motivos más genuinos de naturaleza psicosocial que incluyen incluso la representatividad de un entrenador, familia y grupo de seguidores.

Conclusiones:

Se identifica en los boxeadores estudiados una configuración motivacional que se destaca por la elevada presencia de motivación de logro y de expectativa de eficacia, expresados de manera marcada y homogénea en contenidos intrínsecos y extrínsecos, y con predominio de motivos por aproximarse al éxito y de alta representatividad social.

Las frecuencias absolutas y relativas asociadas demuestran que el nivel de los boxeadores (destacados o no destacados) está asociado de manera

estadísticamente significativa a la expectativa de eficacia, ya que en los primeros predomina un alto desarrollo de esta cualidad, lo que no ocurre con los no destacados.

Bibliografía:

De La Rosa, X. (2016). Acciones de intervención psicológica para la motivación de logro de esgrimistas de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana. Tesis de maestría. UCCFD. La Habana, Cuba.

García, F. (2001) Motivación del deportista peruano. Editado Universidad de San Martin de Porres, Lima.

García, Ll. (2018). Características motivacionales y autovaloración parcial de rendimiento de boxeadores cubanos. Tesis de pregrado. UCCFD. La Habana, Cuba.

Ordoqui, J; García, Ll; González, L; Acebal, R (2018). Configuraciones Motivacionales de Boxeadores Cubanos de Alto Rendimiento. Disponible en: Alternativas cubanas en Psicología / vol. 6, no. 18.

Weinberg, R. (2009). Motivation. In: Brewer, B. Handbook of Sport Medicine and Science. Sport Psychology. Blackwell Publishing by International Olympic Committee, United Kingdom.

Comportamiento de la actividad científica investigativa de los entrenadores deportivos federados de Guatemala desde el 2015 hasta el 2018.

Amilcar González Portales.

Guatemala.

Resumen:

La investigación científica es una de las competencias que conforman a un entrenador de excelencia en los momentos actuales a nivel mundial, en que la ciencia ha inundado el accionar deportivo. El siguiente estudio, describe el comportamiento de la actividad investigativa de los entrenadores deportivos de Guatemala y focaliza los sectores del país donde se han evidenciado una mayor participación en un período comprendido entre el 2015 al 2018. En el estudio se seleccionó una muestra intencional que tuvo como criterio de inclusión, la participación en eventos científicos nacionales e internacionales, dando un total de 504 investigaciones evaluadas. Como resultado significativo se obtuvo que los departamentos con mayor actividad investigativa fueron Sacatepéquez, Quetzaltenango, Chimaltenango y Huehuetenango. En el análisis de los temas más estudiados, se obtuvo que la Preparación de la fuerza constituyó la línea de investigación más abordada. Otro resultado del estudio fue el conocimiento sobre la relación entre las variables estudiadas, obteniéndose que la actividad investigativa tuvo una relación significativa con el nivel educacional, los logros deportivos nacionales e internacionales. Como conclusión se obtuvo que la actividad investigativa ha ido disminuyendo en los tres años estudiados; encontrándose que los entrenadores que tuvieron mayor incidencia investigativa, demostraron mayores logros deportivos.

Control biomecánico de la técnica del salto de altura en una atleta del Equipo Nacional.

Autores: Lic. César Deulofeu Salgado cesar.deulofeu@inder.gov.cu
Lic. Sonis Hernández Barbón sonis.hernandez@inder.gov.cu
Lic. Jose Carlos García Bohigas josec.garcia@inder.gov.cu

Centro de Investigaciones del Deporte Cubano (CIDC)

Resumen/ Abstract

El seguimiento sistemático de los controles de la ejecución de la técnica deportiva, permite identificar los errores que se cometen y minimizarlos durante los entrenamientos. La Biomecánica es una herramienta ideal para este fin, sobre todo si se aplica en deportes donde la ejecución de la acción presenta un alto grado de dificultad y se realiza en un intervalo de tiempo pequeño.

Este trabajo se realizó con una atleta a la cual se le ha realizado un seguimiento durante su entrenamiento en dos etapas fundamentales del mismo.

Utilizando el análisis cinemático, se lograron detectar sus errores, estableciéndose una estrategia de entrenamiento que propició elevar el nivel técnico de la atleta.

Para esto se utilizaron 2 cámaras de filmación con una frecuencia de filmación de 60 c/s, procesándose las imágenes con un software especializado en el análisis de los movimientos, analizándose indicadores que permitieron la detección de dichos errores.

/

The systematic monitoring of the controls of the execution of the sports technique, allows to identify the mistakes that are made and minimize them during training. Biomechanics is an ideal tool for this purpose, especially if it is applied in sports where the execution of the action presents a high degree of difficulty and is carried out in a small-time interval.

This work was done with an athlete who has been followed up during her training in two fundamental stages of it.

Using the kinematic analysis, they were able to detect their mistakes, establishing a training strategy that led to raising the athlete's technical level.

For this, 2 film cameras were used with a filming frequency of 60 c / s, the images were processed with software specialized in the analysis of movements, analyzing indicators that allowed the detection of these errors.

Palabras claves / Keywords

Biomecánica, salto alto, cinemática, errores. / Biomechanics, high jump, kinematics, errors

Introducción

En cualquier contexto deportivo de cualquier disciplina en la cual se busque el rendimiento por encima de la diversión o simple recreación, es importante no sólo aprender e interiorizar las formas más viables de realizar gestos técnicos, sino también conocer la razón por la cual estas acciones son eficaces y efectivas al momento de su aplicación dentro de la práctica del deporte

Atendiendo a los principios del entrenamiento deportivo citados en los manuales más importantes de entrenamiento y rendimiento deportivo, la prescripción de ejercicio debe estar sometida a criterios de individualidad, especificidad, etc. Son muchos los entrenadores o preparadores físicos cuya planificación de cargas de entrenamiento carece de estos criterios, así el deportista en muchas ocasiones realiza un programa de ejercicios que no logra todas las respuestas o adaptaciones deseadas en el periodo de entrenamiento, perjudicando así el desarrollo de su condición física o rendimiento en competición, incluso provocando un deterioro de su salud.

Las ciencias de la actividad física y la salud hace tiempo que disponen del desarrollo tecnológico y el conocimiento necesario para que los profesionales del ejercicio puedan trabajar y obtener beneficios de estos datos, sin embargo actualmente solo en un contexto de alto rendimiento deportivo suelen estar presentes y son pocos los deportistas amateurs o los practicantes de actividad física lúdico-recreativa los que están familiarizados con esta metodología de trabajo.

En los eventos competitivos se observan rendimientos deportivos extraordinarios, que, en gran parte, son consecuencias de los nuevos métodos de entrenamiento basados en intensas investigaciones de laboratorios, llevadas a cabo por médicos y profesionales de las ciencias del deporte, tales como la Fisiología, Psicología, Cineantropometría y la Biomecánica. (Lopategui, 2001)

La Biomecánica es la ciencia de las leyes del movimiento mecánico en los sistemas vivos. A su vez, la biomecánica deportiva estudia los movimientos del hombre en el proceso de los ejercicios físicos (Zatsiorski. V, 1988). Todos los cuerpos en movimientos respetan estas leyes y para el logro del máximo rendimiento, la técnica de ejecución se debe basar en los diferentes fundamentos biomecánicos (Donskoi, D.D. 1982). Esta contribuye a analizar la técnica de los movimientos, determinar los errores y conocer cómo se comportan los diferentes indicadores que se miden, conociéndose de esta forma la descripción exacta de las diferentes posiciones límites en cada fase.

Para esto se vale de tecnología computarizada, que permite conocer en el menor tiempo posible y con un rango de error despreciable, los valores de las diferentes características de los movimientos que describen la acción motora.

Teniendo en cuenta todo lo anterior planteado y luego de aplicar los diferentes instrumentos de investigación, se pudo conocer que existen deficiencias en la ejecución de la técnica de salto alto en una atleta del equipo nacional, pero no se cuenta con un método adecuado para identificarlas debido a la velocidad que se realiza dicha acción.

Por tanto, el objetivo de este trabajo investigativo es realizar un control biomecánico de la técnica de salto alto en una atleta de dicho deporte, con el fin de detectar posibles errores y corregirlos durante el entrenamiento.

Materiales y Métodos

Entre los métodos para una mayor eficiencia en los resultados se utilizaron métodos de nivel empírico como métodos de medición, técnica biomecánica de filmación, y métodos de nivel matemático estadísticos para las comparaciones. Los materiales utilizados fueron: dos cámaras de filmación Nikon (60c/s) y una cámara GoPro (120 c/s) y se realizó el procesamiento de datos en el Software especializado de análisis de movimiento Human 5.0.

Resultados y Discusión.

A la Atleta se le realizaron dos pruebas como parte del control biomecánico. En la primera se detectaron errores cinemáticos los cuales fueron erradicados gracias al entrenamiento dirigido directamente a dichos errores. En la segunda prueba se determina el grado de corrección de la técnica. Utilizando a la biomecánica como medio de identificación.

Metodología para la realización del trabajo.

-Se identificó a la atleta y al área a trabajar (salto de altura).

-Se filmaron las acciones en cada intento durante el entrenamiento en tres planos.

-Para la obtención de los videos se tuvieron en cuenta los requisitos biomecánicos establecidos para la misma.

-Se procesaron las imágenes con el software VSCD y con el software especializado HUMAN.

Indicadores medidos:

-Ángulo relativo. -Longitudes

-Trayectorias de diferentes puntos articulares así como el del CGC durante las diferentes fases del movimiento.

-Velocidad lineal en X, Y, además de la velocidad resultante durante la acción.

- Comportamiento del Centro de gravedad del cuerpo. (CGC)

Para el análisis del movimiento se utilizó la metodología de realización del movimiento que refiere el autor Dr. Gutiérrez Dávila, M., Dr. Soto Hermoso, V.M. en su obra Análisis biomecánico del salto de altura el estilo Sosbury-Flop. I (Archivos de Medicina Deportiva) Vol. IX-No. 35 I992- págs. 2153-263.

Para el análisis del movimiento se tuvo en cuenta las fases del movimiento descritas por Gutiérrez:

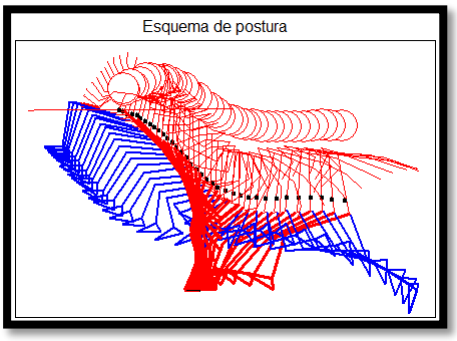
1ra fase: Carrera de impulso.

2da fase: Despegue.

3ra fase: Vuelo.

4ta fase: Caída.

Análisis del 1er control





La imagen muestra la longitud del último paso de 2.00m, medido desde el instante del despegue de la punta del segmento del pie izquierdo, hasta el instante de apoyo de la punta del segmento de pie derecho, en el comienzo de la fase de preparación para el despegue.

Como se observa, en el instante de entrada a la varilla, durante el apoyo del segmento del pie derecho, la atleta presenta una flexión al nivel de la articulación de la rodilla de 150º y al nivel del tobillo de 128º, lo que provoca que el CGC se sitúe a una altura de 0.84m con respecto al piso (posición más baja del CGC durante todo el movimiento).



La linealidad del cuerpo con respecto a una línea horizontal, forma un ángulo de 64.4º. Si se compara esta posición con la posición del movimiento modelo, se observa que la atleta objeto de investigación no define la linealidad del segmento del tronco-cabeza con el de la pierna derecha en el instante del apoyo.



La imagen muestra cómo en el instante del apoyo del pie izquierdo, la atleta cubana limita el giro de la articulación de los hombros hacia afuera con respecto a la varilla, sin embargo, en el movimiento modelo, se observa cómo el giro de estas articulaciones superiores se realiza de forma más acentuada, provocando un ligero giro del segmento del tronco, preparando al cuerpo para la entrada a la próxima fase del movimiento. Puede Provocar limitación del movimiento en la rotación de tronco para la próxima fase, por una pausa brusca a la hora de ejecutarlo, trae consigo que el cuerpo no sea dirigido hacia la posición correcta, y se pierda velocidad, ejecución correcta de la técnica, y por tanto

disminución del tiempo de vuelo sobre la varilla y el centro de gravedad baje a más velocidad, lo que impide el trabajo encima de esta y la capacidad de flexionar la cadera con rodilla flexionada.

Analizando los gráficos del comportamiento de la velocidad en el eje X (Vx), en el eje Y (Vy) y la velocidad resultante (Vr) del centro de gravedad del cuerpo (CGC), se observa que la atleta, durante el frenado de su carrera durante el apoyo, disminuye la Vr y la Vx hasta valores iguales a 5.3m/s, pues el movimiento se realiza fundamentalmente en la horizontal durante su desplazamiento. La Vy en este instante se mantiene por unos instantes con valores muy cercanos a 0, pues el movimiento en la vertical es mínimo. Perdiendo totalmente la velocidad lo cual trae consigo que despegue con una fuerza superior a la necesaria, para la ejecución correcta de la técnica, a menor velocidad, menor será la capacidad de despegue. Provocándole al sistema osteomioarticular, un trabajo excesivo, lo cual da al traste con esguinces, luxaciones, fracturas, rupturas musculares, entre otras patologías.

La duración del último paso es de 0.12seg.



Cuando el segmento del muslo de la pierna de péndulo (derecha), se sitúa paralela al segmento del muslo de la pierna izquierda, instante en que el CGC comienza a ascender, la articulación de la rodilla se encuentra flexionada con un valor de ángulo relativo de 122º, la articulación del tobillo de 111º y existe una flexión al nivel de la articulación de la cadera de 127º, manteniendo al segmento del tronco en la vertical. En esta posición del cuerpo, los miembros superiores no han comenzado a ascender, manteniendo su cuerpo preferentemente de lado a la varilla, a diferencia del movimiento modelo, donde la atleta ha comenzado a girar su cuerpo y sus extremidades superiores han comenzado a ascender.

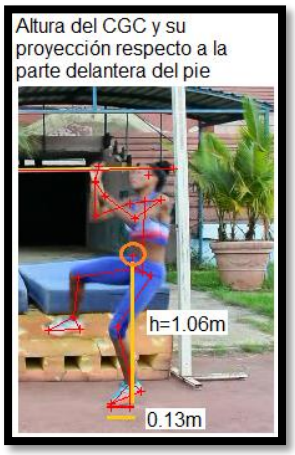


Como se observa, el ángulo relativo entre el segmento del muslo derecho y el de la pierna es igual a 96º y con respecto al segmento del tronco es igual a 93º, sin embargo en este instante existe una flexión de la pierna izquierda al nivel de la articulación del tobillo de 130º. La articulación de los codos de ambos brazos todavía no ha sobrepasado, en su ascenso, la articulación de los hombros, encontrándose todavía preferentemente su cuerpo de lado a la varilla.

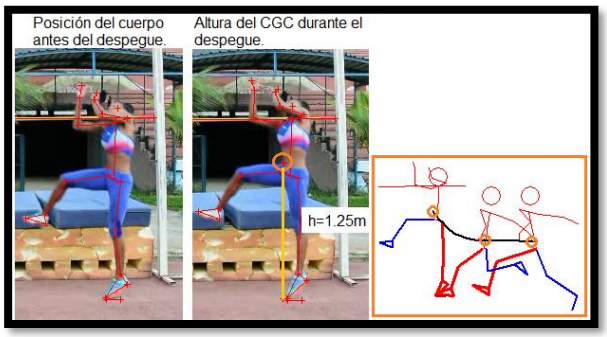
Sin embargo en el movimiento modelo se observa que la atleta, en este mismo instante, ha extendido completamente la pierna de despegue (izquierda), la articulación de los codos de los miembros

superiores se encuentran casi a la altura de la articulación de los hombros y su cuerpo ha girado considerablemente para situarse de espaldas a la varilla.

Provocando que sea limitado el trabajo de salto, disminuyendo la capacidad real del promedio de saltos hasta en 10 cm.

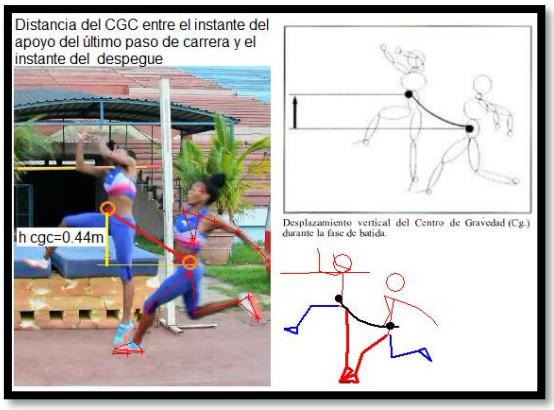


En esta posición el CGC de la atleta se encuentra a una altura de 1.06m y su proyección respecto a la parte delantera del pie es de apenas 0.13m, lo que demuestra que la mayor parte del peso del cuerpo se encuentra sobre el pie de despegue. Lo cual trae consigo lesiones en la rodilla, como rodilla del saltador.



Durante el despegue, el CGC asciende hasta situarse a una altura de 1.25m respecto al piso, quedando su proyección ligeramente por delante de la parte delantera del segmento del pie de despegue.

El desplazamiento vertical del CGC desde el comienzo del apoyo del segmento del pie izquierdo hasta el instante del despegue fue de 0.44m.



El tiempo de aplicación de la fuerza desde el instante que comienza a ascender el CGC hasta el instante en que se separa la parte delantera del segmento del segmento del pie que despega fue de 0.18seg.

Según Gutiérrez (1992), el incremento del tiempo de aplicación de la fuerza (desde que comienza a ascender el CGC hasta el instante del despegue) supone un incremento del impulso vertical. Para aumentar el tiempo durante el cual se está ejerciendo la fuerza en sentido vertical sobre el apoyo, es necesario que el CGC pase por un largo recorrido vertical durante el despegue.

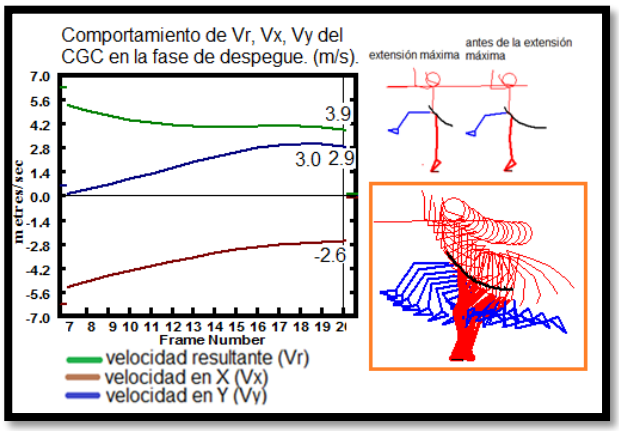
Esto solo se puede conseguir haciendo que el CGC esté bajo al final de la carrera y alto al final de la aplicación de la fuerza en el apoyo, aunque es necesario considerar, que la altura conseguida por el CGC al final de la aplicación de la fuerza está muy condicionada por los parámetros antropométricos del saltador.

Para conseguir esto, el CGC debe pasar por el penúltimo apoyo bajo y a gran velocidad, pero hay que tener en cuenta los momentos de resistencia que tienen que soportar los músculos de la pierna de apoyo y, consecuentemente, el riesgo a sufrir lesiones.

Como se observa en la imagen, en el instante del despegue, la pierna izquierda se mantiene completamente extendida, con un valor de ángulo relativo igual a 177º, el segmento del muslo derecho con respecto al segmento del tronco forma un ángulo igual a 89º, sin embargo con respecto al segmento de la pierna, el valor es de 125º, aumentando la extensión de esta articulación. Existe una abducción muy exagerada, de la articulación de la cadera derecha, que no le permite flexionar hasta su real capacidad, la rodilla y ejecutar correctamente el trabajo sobre la varilla, porque la articulación no puede pasar de un movimiento a otro tan bruscamente, porque puede provocarse patologías articulares graves.



Analizando el comportamiento de la velocidad resultante, horizontal y vertical del CGC en la fase de despegue se observa que, la Vx (horizontal) disminuye hasta el final de apoyo hasta 2.6m/s, debido a que durante el frenado del movimiento, el cuerpo de la atleta se encuentra desplazándose en la horizontal hasta situar su proyección ligeramente por delante de la parte delantera del apoyo, aspecto explicado anteriormente, a medida que Vy aumenta hasta 3.0m/s hasta instantes antes del despegue, debido a que la pierna izquierda comienza a extenderse y a elevarse los miembros superiores, para disminuir ligeramente en este instante hasta 2.9m/s.



La Vr continúa disminuyendo hasta 3.9m/s en el instante del despegue del segmento del pie de apoyo.

Analizando el instante del vuelo del cuerpo de la atleta sobre la varilla se observa que, existe una flexión de la pierna derecha a nivel de la articulación de la rodilla igual a 86º, siendo el valor del ángulo entre ambas articulaciones de las rodillas con respecto a la articulación de la cadera de 158º.



La distancia entre las articulaciones de las rodillas es de 0.92m, encontrándose la articulación de la rodilla izquierda más baja que la articulación de la rodilla derecha, existiendo una diferencia de altura entre ellas de 0.42m.



Por lo cual hay una limitación bien marcada a la hora de realizar la extensión del tronco en su totalidad, disminuyendo la real capacidad del salto.



En la imagen se muestra que, el CGC en el instante de situar al cuerpo perpendicular a la varilla, este se encuentra justamente sobre la misma, no lográndola sobrepasar, pues la derriba con los glúteos. Producto de la abducción exagerada de la cadera derecha, disminuyendo la gran potencia que posee y capacidad en la economía del movimiento (Técnica)

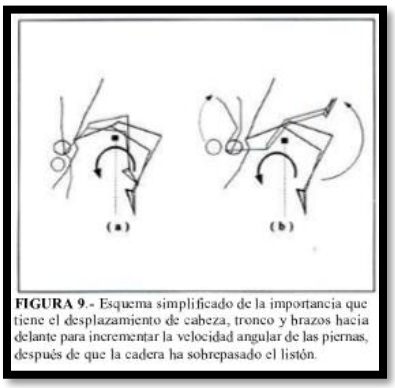


FIGURA 9.- Esquema simplificado de la importancia que tiene el desplazamiento de cabeza, tronco y brazos hacia delante para incrementar la velocidad angular de las piernas, después de que la cadera ha sobrepasado el listón.

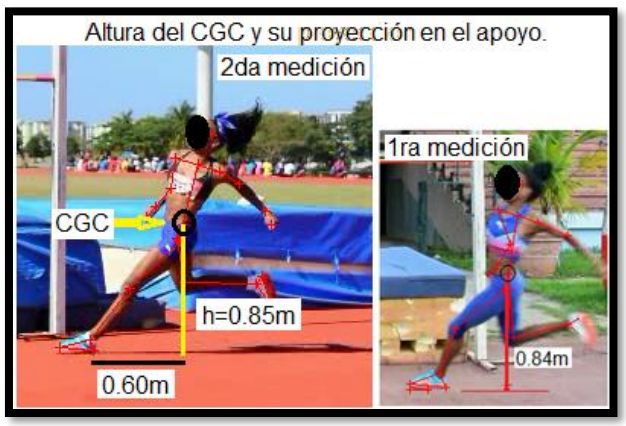
Si se observa la imagen del movimiento modelo se muestra que, aunque ambas articulaciones de las rodillas no se encuentran al mismo nivel, se mantienen bastante aproximadas, notándose bastante cercanas una de la otra. Se observa que existe una flexión en ambas articulaciones de las rodillas, lo que permite que los calcáneos se acerquen al CGC, que en este caso, se encuentra fuera del cuerpo de la atleta, entre el segmento del tronco y la varilla, provocando que al acercar los miembros hacia el CGC y realizando un buen arqueo del segmento del tronco, el cuerpo tienda a rotar alrededor de la varilla, posibilitando esto que disminuya el momento de inercia y aumente la posibilidad de rotación del cuerpo.

Comparación primer y segundo control.









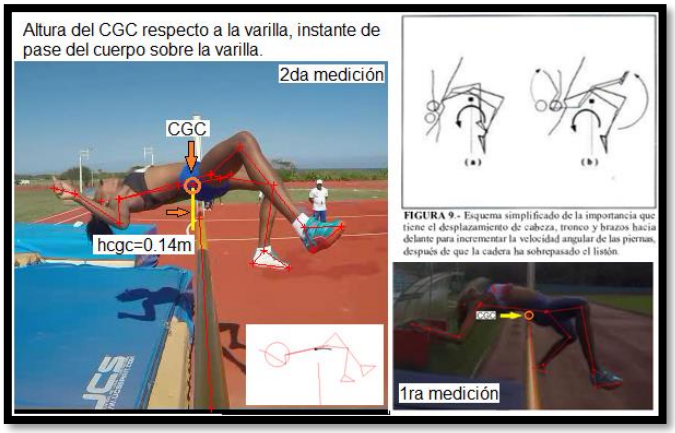












En sentido general se observa una mejora considerable en la ejecución de la técnica. Corrigiendo errores fundamentales como la rotación del tronco hacia el sentido correcto, aumento de la velocidad en la vertical al momento de la aproximación, extensión máxima de la pierna de despegue y disminución de la abducción de la cadera con respecto a la varilla.

Bibliografía

1. *Donskoi, D.D. (1982). Biomecánica con Fundamentos de la Técnica Deportiva. (Santos, M. Trads.). La Habana: Pueblo y Educación.*

2. *Gutiérrez Dávila, M. Soto Hermoso, V.M. Análisis biomecánico del salto de altura el estilo Sosbury-Flop. I (Archivos de Medicina Deportiva) Vol. IX-No. 35 I992- págs. 2153-263.*

3. *Lopategui, C.E. (2001) Descripción y análisis cinemático del movimiento humano [Documento en base electrónica].*

4. *Zatsiorski. V (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.*

TÍTULO: CRITERIOS PARA LA CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA EN EL PENTATLÓN MODERNO

Autoras: Dra. C. Yhullieth Delgado de la Cruz. manivela@inder.cu

M. Sc. Luz Marda de la Cruz Gómez.

Institución: UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen:

La actividad competitiva tiene sus propias regulaciones, que se hacen evidentes a partir de la reglamentación, pero a la vez se reconoce que no existe fuera de las relaciones entre los sujetos que la realizan: de sus acciones técnicas, de sus habilidades que son en última instancia, lo único concreto, pero a su vez esas acciones producen un efecto en los individuos que es preciso cuantificar, no como dato específico, sino como referencia para construir el modelo metodológico de entrenamiento. Por supuesto que todos los aspectos que se derivan de esas relaciones causales están orgánicamente relacionados de forma muy dependiente, pero nadie duda que para obtener datos concretos de un proceso como el aquí se plantea es necesario, sin desarticular el sistema, distinguir y analizar el todo, hasta arribar a sus componentes.

Palabras claves: caracterización**,** actividad competitiva, Pentatlón Moderno.

Abstract:

The competitive activity has its own regulations, which are evident from the regulation, but at the same time it is recognized that it does not exist outside the relations between the subjects that carry it out: of its technical actions, of its abilities that are ultimately instance, the only concrete thing, but at the same time those actions produce an effect on the individuals that it is necessary to quantify, not as a specific data, but as a reference to build the methodological training model. Of course, all the aspects that derive from these causal relationships are organically related in a very dependent manner, but no one doubts that in order to obtain concrete data of a process such as the one presented here, it is necessary,

without dismantling the system, to distinguish and analyze the whole , until arriving at its components.
Keywords: characterization, competitive activity, Modern Pentathlon.

Introducción:

El Pentatlón Moderno fue inicialmente concebido por el Barón Pierre de Coubertin y hace su aparición por primera vez en 1912 Estocolmo, Suecia. Como cualquier otro deporte en busca de espectacularidad ha estado en constante evolución y desde el 2009 se manifiesta integrado por modalidades de cinco deportes diferentes como son: tiro con pistola lasser, 200 metros de natación en estilo libre, equitación en la modalidad de saltos a una altura no mayor a un metro veinte centímetros, esgrima en la modalidad de espada para efectuar un toque en un minuto utilizando sistema de todos contra todos y la carrera, este último unido al tiro forman en la actualidad el evento combinado, son los últimos eventos en realizarse y para ello se completan cinco dianas en un período limitado de tiempo y se recorren 800 metros de carrera en pista, esta secuencia se repite tres veces consecutivas y el primero en llegar a la meta es el ganador del Pentatlón. Como cualquier otro deporte su desarrollo en la actualidad está marcado por una vertiginosa dinámica del calendario competitivo internacional, que exige una mantención del máximo rendimiento atlético durante todo el año; situación que tiene lugar junto a un desbordamiento de los límites de las teorías de las ciencias aplicadas a la metodología del entrenamiento deportivo. Sin embargo, en algunos casos aun no quedan totalmente satisfechas las crecientes exigencias de la actividad competitiva.

Desde el punto de vista que aquí se ofrece, la principal dificultad que se presenta para esta disciplina consiste en que el nivel de comprensión y la actuación de los especialistas no alcanzan para lograr cabalmente una integración de los contenidos en un deporte que se distingue por su multidisciplinariedad.

Materiales y métodos:

Para lograr la caracterización de la variable “actividad competitiva”, esta se simplifica en los indicadores que permiten estructurar la observación, lo que se hace concreto en el registro de la información.

Se aplicó, además, el análisis de documentos que se desarrolla para estudiar las convocatorias y la reglamentación que condiciona las formas de ejecución de la actividad competitiva.

Desarrollo:

Las dimensiones que conforman el universo y a la vez contienen las invariantes esenciales capaces de caracterizar la competencia, están dadas por:

•Los parámetros asociados a la reglamentación propia de cada ejercicio competitivo.

•Los que describen las acciones con las que los individuos llevan a cabo el ejercicio.

•Los que definen el efecto que tales acciones producen en los sujetos participantes.

A continuación, se explican las dimensiones que se relacionan durante la ejecución de la actividad competitiva (Copello, 2007).

Reglamentación de la actividad competitiva. Por supuesto, que aspectos no relacionados directamente con el éxito como el vestuario, las funciones de los oficiales y otros, no forman parte de este estudio, sino aquellos que condicionan la conducta del competidor y de los cuales depende la modelación del proceso de entrenamiento.

Acciones a aplicar. Lo más importante en cualquier disciplina deportiva respecto a las técnicas o las acciones que se ejecutan, está en la consideración de los segmentos corporales comprometidos y las funciones que realizan, así como en la clasificación de esas acciones desde los puntos de vistas que sean necesarios.

Los que definen el efecto de esas acciones en los sujetos participantes. Para diseñar las tareas de la preparación con arreglo a las exigencias de la competencia, es preciso tener una referencia que permita cuantificar objetivamente el carácter de los esfuerzos y el justo momento para su aplicación.

Finalmente, en una segunda abstracción, es posible determinar aquellos aspectos que harían objetivamente verificables los componentes de la competencia que fueron seleccionados y que en este apartado reciben el nombre de indicadores.

De las dimensiones antes mencionadas se derivan los siguientes indicadores:

Duración real y total. La duración total es aquella que está previamente determinada por el reglamento, pero la duración real es la que se refiere al tiempo que dura objetivamente la actividad, considerando los tiempos de pausas entre los componentes.

Tiempo reglamentario. En los deportes existe una norma que establece un tiempo mínimo reglamentario. La consideración de este tiempo mínimo reglamentario ayuda a determinar el tiempo máximo de descanso entre una actividad y otra durante el entrenamiento de la preparación para la competencia.

Cantidad de presentaciones para estar entre los primeros. Los tipos de organigramas que se aplican en los eventos competitivos de los deportes son muy variados, sobre todo teniendo en cuenta los objetivos de las competencias donde tienen lugar, entiéndase eventos preparatorios, oficiales o de entrenamiento. Ese dato permite acercarse a una idea adecuada sobre el volumen general de la competencia.

Duración aproximada de la competencia. La duración de la competencia es muy variada pero, de todas formas, es una referencia de particular importancia no solo para la selección del contenido, sino también para la programación del proceso.

Limitaciones espaciales y temporales. Se refiere al tamaño del área donde se compite.

Criterio de efectividad de las acciones. Se refiere al modo en que resulta válida la acción realizada, no solo desde el punto de vista de la reglamentación sino, además por la finalidad de la misma, este indicador es uno de los más importantes, pues identifica el carácter y la finalidad de los deportes.

Clasificación de las acciones. La mayor parte del volumen de acciones que se realizan clasifica como acíclicas variadas, pero también pueden ser de estructura simple, combinada o poliestructurada. Esta consideración del carácter externo de los movimientos permite seleccionar tanto los medios para los niveles de desarrollo de la coordinación, como sus niveles de complejidad.

Estructura funcional de las acciones. La consideración de este aspecto, permite valorar cuáles son las partes de cuerpo más comprometidas en la actividad, ella es el fundamento de la selección de los medios más específicos para el entrenamiento, lo que permite inferir su importancia para la individualización de la preparación.

Tipo de estímulo predominante. Como es conocido el accionar del competidor transita constantemente por la percepción, el análisis y la respuesta motriz. En ese arco reflejo la percepción es la primera fase y la calidad de la misma determina, en gran medida, la efectividad de la acción. Por eso, en la medida en que se conduzca mejor el proceso de especialización de las percepciones, la conducta del competidor en la competencia debe ser superior.

Densidad de las cargas que presenta el ejercicio competitivo. La mayor parte de los deportes que participan en el programa olímpico y otros que no participan, están obligados por su reglamento a desarrollar una gran frecuencia de acciones. Ese dato es de un valor inestimable para proyectar el entrenamiento de la preparación física.

Carácter de los esfuerzos. Está claro que desde una simple observación no es posible determinar el costo energético de la acción realizada. Sin embargo, su duración aproximada y la intensidad con que se ejecutan ayuda a inferir si se trata de un evento de velocidad – fuerza, de velocidad propiamente o de fuerza máxima, lo que da una idea al entrenador del tipo de esfuerzo al que se debe orientar la adaptación.

Resultados de la caracterización de la actividad competitiva:

Siendo consecuente con los indicadores que se derivan de las dimensiones declaradas, se verán en primer lugar los parámetros asociados a la reglamentación propia de cada ejercicio competitivo:

En cuando a “la duración real y total de las presentaciones”, debe tenerse en cuenta que en el Pentalón algunos eventos no tienen un tiempo reglamentario límite como la carrera y la natación, mientras que otros como la equitación, la esgrima y el tiro sí. De modo general se observa que la esgrima: dura aproximadamente 1 hora ½ en dependencia de la cantidad de competidores convocados, pero el asalto particularmente está reglamentado para 1 minuto.

En la natación el tiempo total donde se realizan todos los hits es de aproximadamente 45 min, de ellos 20 min de calentamiento y el tiempo real para cada hit en varones oscila entre 2.05 y 2.30 min para alcanzar la máxima puntuación. En el caso de las féminas esto suele tener lugar entre 2.15 y 2.40 min.

Por su parte, en la equitación la duración es de aproximadamente 2 horas, de ellos 20 min de calentamiento, mientras que el evento combinado se extiende hasta 30 minutos aproximadamente, con un tiempo estimado para los varones de 11.30–12.30min y para las féminas de 12.30–14.00 min.

En cuanto al “tiempo reglamentario entre presentaciones”, solo es posible afirmar que se trata de un dato que está sujeto a lo que disponga la sede de la competencia.

Otro indicador importante para la caracterización de la actividad competitva es “la cantidad de presentaciones para estar entre los primeros”. En ese sentido la esgrima se organiza en un sistema de todos contra todos, cuando se arriba a las etapas semifinales y finales, lo que no permite fijar un número de combates estable. Sin embargo, la experiencia obtenida permite situar el dato entre los 35 asaltos por competidor.

Específicamente la natación, tiene aquí una particularidad distintiva pues se realiza por hits, cuya cantidad depende del tiempo de clasificación en semifinales y finales y el número de participantes. Por su parte en la equitación se realiza una sola presentación en la final, en semifinales no se realiza. En cambio el evento combinado se realiza tanto en semifinales como en finales.

Al considerar la “Duración aproximada de la competencia” se aprecia que el tiempo total de competencia para el Pentatlón Moderno es de aproximadamente cinco horas, mientras que las “Limitaciones espaciales y temporales” que lo

caracterizan son variadas, de modo que la esgrima, que se realiza en un área techada, sobre una pista metálica eléctrica que mide 14 metros de largo por 1.50 a dos metros de ancho, presenta limitaciones espaciales y temporales tanto entre los contendientes como en su entorno.

Por otra parte, la natación se puede realizar en piscina de 25 o 50 metros según la sede del evento y el espacio total a recorrer es de 200 metros, mientras que la equitación se realiza en un centro ecuestre que conste de un área de calentamiento y uno de competencias que mida hasta 350 metros de diámetros. Una consideración importante es la percepción de los obstáculos para los saltos y el acoplamiento entre el jinete y el caballo para ejecutarlo, lo que exige una especialización de los órganos receptores.

Finalmente el evento combinado se realiza en una pista de carrera de 400 metros y se establece en su interior, un área de transición a 20 m del área de tiro.

Dentro de estos indicadores uno de los más relevantes para la determinación del contenido es el “Criterio de efectividad de las acciones”, el cual es para el Pentatlón Moderno muy variado. Por ejemplo en la equitación es absoluto, según el criterio de Godic (1981) citado por Zatsiorski (1989), cuando se refiere a la calidad de las ejecuciones, pero capacitivo, teniendo en cuenta la exigencia del tiempo de ejecución. Sin embargo, en la natación siempre es capacitivo porque la definición del ganador solo se hace concreta por el tiempo de ejecución y lo mismo ocurre con la carrera, pero esta se complica al combinar la carrera con el tiro, que por la exigencia de la precisión se aproxima a lo absoluto. Sin embargo, en la esgrima el criterio es de realización, porque el desempeño de los competidores es táctico.

Todos estos criterios fundamentan implícitamente la complejidad que caracteriza el desempeño de los pentatletas y las exigencias a las que están sometidos.

Cuando la caracterización de la actividad competitiva se realiza a partir de “los indicadores que describen las acciones con las que los individuos llevan a cabo el ejercicio”, debe tenerse en cuenta que la clasificación de las mismas es muy variada a pesar del predominio de un criterio de efectividad capacitivo.

Así es que en la esgrima las acciones son acíclicas, pero como la parte final de las mismas se funde con el inicio de otras, clasifican como acíclicas variadas, lo mismo que en la equitación, mientras que en la natación son naturalmente cíclicas. Por su parte, en el evento combinado (carrera y tiro) las acciones están separadas, pero son diversas por lo tanto clasifican como mixtas.

Teniendo en cuenta la “Estructura funcional de las acciones” que se realizan, como los modos de relación entre las funciones de los segmentos corporales, es posible apreciar que los mismos realizan anteversiones, retroversiones, flexiones, etc, en regímenes lo mismo estático que en movimientos. Al obtener la información desde una observación estructurada como la que fue aplicada, se percibe que las acciones por más simples que pudieran parecer, están compuestas por subsistemas de movimientos que se organizan temporalmente, resultado que es coincidente por lo expuesto por Donskoi y Zatziorski en su obra Biomecánica del ejercicio y dato de relevante importancia al observar que acciones diferentes pueden presentar subsistemas de movimientos semejantes, creando así las condiciones para un primer acercamiento a la determinación de contenidos comunes.

Finalmente la caracterización de la actividad competitva se sustenta en los indicadores que definen el efecto que las acciones producen en los sujetos participantes y en ese orden se tiene en cuenta en primer lugar los “Tipo de estímulos predominantes”, los cuales resultan tan variables como los criterios de efectividad. Así, mientras que en la esgrima y el tiro predominan los estímulos visuales, en la carrera y en la natación es somatosensorial.

Resulta interesante la comparación de estos estímulos con el que tiene lugar en la equitación, dado que aunque también es somatosensorial, se manifiesta de forma diferente porque en la carrera las sensaciones están vinculadas a la percepción del nivel de fatiga para administrar los recursos con los que se cuenta, mientras que en la equitación la percepción tiene lugar sobre los estímulos propios y ajenos vinculados a la relación con el animal y el órgano receptor es el sistema sensorial motor, compuesto por músculos, tendones y articulaciones.

En cuanto a la “Densidad de las cargas que representa el ejercicio competitivo”, existen esfuerzos variables como los que tienen lugar en el evento combinado, mientras que en natación, los esfuerzos son concentrados y sostenidos al no existir momentos de pausa durante la prueba, lo que se parece a la equitación, donde la intensidad de los esfuerzos puede variar y por tanto clasifica como variable, que es el mismo que distingue a la esgrima.

Por último, en cuanto al “Carácter de los esfuerzos” que es el indicador que permite inferir las capacidades que respaldan la ejecución del ejercicio, se observa que en la esgrima los esfuerzos son explosivos y variados, mientras que en la natación, al parecer condicionados por la estrategia concebida o por la falta de pausa que la caracteriza pueden oscilar entre moderado y submáximo.

En la equitación, los esfuerzos son sostenidos al no haber pausa, pero variables y moderado según el modo de interacción con el animal. Por último como es fácil notar, la carrera es generalmente submáximo para casi todo los competidores, pero el tiro, que es el evento con el que se combina, es predominantemente moderado, pero en régimen casi isotónico y tendiente a lo isométrico, lo que resulta difícil después de la excitación producida por la carrera.

Algunos de los indicadores asociados a la condición física permiten, a partir de la duración de determinados parámetros y el carácter de los esfuerzos, inferir el contenido necesario para vencer las exigencias que se derivan de la competición, aspecto que sirve de partida para la selección de contenidos comunes correspondientes al componente físico de la preparación.

Conclusiones y recomendaciones:

1. Las concepciones sobre las premisas que permite llevar a cabo el proceso de planificación del entrenamiento en el Pentatlón Moderno no están en correspondencia con las exigencias y propiedades de la actividad competitva.
2. Los criterios que se tuvieron en cuenta para la caracterización de la actividad competitiva en el Pentatlón Moderno permitirán fundamentar la selección de los componentes esenciales del deporte y establecer sus modos de relación para una adecuada planificación del entrenamiento.

Se recomienda ofrecer los resultados de esta experiencia a todos los profesionales vinculados con la preparación de los deportes multidisciplinares.

Bibliografía:

1. Acosta,W. y otros. (2010). Caracterización funcional de atletas del equipo Nacional Cubano de Pentatlón Moderno. *Revista Cubana de Medicina Deportiva* , vol 5.
2. Almaguer, A. (2013). Propuesta de un sistema de clasificación para la participación en las Competencias Nacionales de Pentatlón Moderno. Trabajo de diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana.
3. Aurelio, N. (2016). Sistema de entrenamiento para la dirección del desarrollo de la fuerza especial en corredores de obstáculos de alto rendimiento. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Camagüey, Cuba.
4. Bernal, M. (2012). La Planificación: Conceptos Básicos, Principios, Componentes, Características y Desarrollo del Proceso. Los Teques.
5. Bijarro, F. (s.f). Desarrollo estratégico para la investigación científica. Editado por eumed.net, Tamaulipas. ISBN-13: 978-84-690-8111-2, Nº Registro: 07/76456.
6. Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo: Programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
7. Cech, P. y otros. (2013). Body composition of elite youth pentathletes and its gender differences. Faculty of Sports, University of Presov in Presov, Slovak Republic. Faculty of Physical Education and Sport, Charles University in Prague, Czech Republic.
8. Copello, M. (2001). Tratamiento didáctico del contenido de entrenamiento de los judokas de alta calificación. La Habana, Cuba.
9. Copello, M. (2007). Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. La Habana, Cuba.

10. Donskoi y Zatsiorski. (1989). Biomecánica de los Ejercicios Físicos, Moscú.
11. Meinel, K. (1976). Didáctica del movimiento. Ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico. Editorial Orbe. La Habana, Cuba.
12. Nicolescu B. (1998). La transdisciplinariedad, una nueva visión del mundo. Manifiesto. Paris: Ediciones Du Rocher.

Título: Determinación de zonas de entrenamiento en atletas élites mediante Ergoespirometría.

Determination of training zones in elite athletes through Ergospirometry.

Autores: -Dra. Teresita Danayse Duany Díaz. Aspirante a Investigador

-EPG. Héctor Ruiz Mendoza. Aspirante a Investigador

-Lic. Yaimín del Carmen Santisteban Fidalgo. Investigador Asistente

Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

Resumen:

La determinación de variables fisiológicas obtenidas durante las pruebas de esfuerzo máximo con análisis de gases o ergoespirometría es fundamental para el seguimiento del entrenamiento en el alto rendimiento deportivo. La medición simultánea de la frecuencia cardíaca, el consumo máximo de oxígeno, los umbrales aeróbicos y anaeróbicos durante la prueba de esfuerzo permiten evaluar la capacidad cardiorrespiratoria del atleta y estimar el momento de la aparición de la fatiga. La determinación de las zonas de entrenamiento calculadas a partir de la frecuencia cardíaca máxima real es uno de los métodos más sencillos para la planificación del entrenamiento deportivo. Con tal propósito, en el Laboratorio de Pruebas Cardiorrespiratorias del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano se le realizó a 12 integrantes del Equipo Nacional de Atletismo la ergoespirometría con esfuerzo máximo, utilizando el Ergocid AT Plus, con analizador de gases METALYZER, mediante un protocolo escalonado en estera rodante, resultando de los parámetros registrados la evaluación y obtención individualizada de las diferentes zonas de entrenamiento teniendo en la frecuencia cardíaca máxima real resultante de cada test de esfuerzo.

Palabras clave: Pruebas de esfuerzo máximo. Consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\ máx.}$). Frecuencia cardíaca máxima. Zonas de entrenamiento.

Summary:

Determine physiological variables obtained throughout maximum effort tests using gases analyze is essential in maintenance of sport training in high efficiency athletes. Simultaneous control of heart rate, maximum oxygen consumption, aerobic and anaerobic peak values during the maximum effort test permit evaluated cardiorespiratory capacity of the athletes and predict the moment of fatigue appearance. Determine training zones calculated based on real heart rate is one of more simple methods to planning the sport training. An purpose, in Cardiorespiratory Lab of the Cuban Sport Investigation Center took place Cardiopulmonary Test with maximum effort, to 12 runners of Athletics National Team, using ergometer treadmill Ergocid AT Plus and gases analyzer METALYZER. Was applied a protocol using ergometer treadmill, resulting with the individual information acquired the different training zones from the real maximum heart rate obtained in each effort test.

***Key words**: Maximum effort tests. Maximum oxygen consumption ($VO_{2\ max}$). Peak heart rate. Training zones.*

Introducción:

El atletismo es un deporte que requiere de la mejor condición física del corredor y demanda un consistente esfuerzo para mantener dicha condición. La evaluación de la aptitud física y las diferentes intensidades de entrenamiento por medio de distintos test se ha convertido en aspecto básico del entrenamiento moderno.

Una de las pruebas más utilizadas en la fisiología del ejercicio para determinar la aptitud física y las intensidades de entrenamiento en los deportistas de élite es la determinación de las relaciones entre la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno máximo (VO2 máx) y el trabajo externo realizado durante un ejercicio de estadios progresivos hasta el agotamiento. El VO2 máx y especialmente el umbral anaeróbico (UA) son factores determinantes en el rendimiento deportivo.

Teniendo en cuenta estos elementos, es importante, de manera especial para los atletas en el alto rendimiento, el reconocer por medio de verificaciones científicas las zonas de entrenamiento para cada corredor, es decir, los márgenes de porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima. Dentro de cada zona de entrenamiento tienen lugar sutiles efectos fisiológicos a las que el cuerpo responde en función de una intensidad, carga (externa o interna). Si bien existen diferentes modelos, todos los autores determinan cada zona de entrenamiento en función de variables como: frecuencia cardíaca, ventilación pulmonar, consumo de oxígeno, frecuencia cardíaca máxima, entre otros.

Es frecuente por parte de los entrenadores establecer zonas de trabajo en función del valor máximo de frecuencia cardíaca alcanzado en un test o en competición. Mediante la Prueba Ergométrica Máxima con análisis de gases o Ergoespirometría se pueden obtener de manera fiable esta y otras variables, de uso en el control médico del deporte. Por eso en el presente trabajo se propuso caracterizar fisiológicamente a 12 corredores del Equipo Nacional de Atletismo a través de las Pruebas de Esfuerzo Cardiorrespiratorio o Ergoespirometría. Atendiendo al resultado de las diferentes variables analizadas, especialmente la frecuencia cardíaca máxima real arrojada durante la prueba y el VO2 máx, se elaboró el plan de zonas de entrenamiento para cada atleta. Los resultados de estos test proporcionan una información significativa para el entrenador y el propio atleta acerca de la mejora de la capacidad física y constituyen un asesoramiento científico de calidad a la hora de la planificación del entrenamiento.

Objetivo General:

Determinar las zonas de entrenamiento en atletas élites mediante el uso de las Pruebas de Esfuerzo Cardiorrespiratorio Máximo o Ergoespirometría.

Objetivos específicos:

1. Caracterizar a cada atleta a través de variables fisiológicas obtenidas durante la Ergoespirometría.
2. Elaborar de manera individualizada el cálculo de las zonas de entrenamiento para cada atleta.

Materiales y Métodos:

Muestra:

Estuvo constituida por 12 atletas del Equipo Nacional de Atletismo, 5 mujeres y 7 hombres, de entre 17 y 31 años de edad. Todos se encontraban en el final de la Etapa de Preparación General.

Métodos:

1) Antropometría

Antes de iniciarse la prueba de esfuerzo se tomó en estado de reposo: talla (cm), peso (Kg).

2) Protocolo Test de Esfuerzo en Estera Rodante o Treadmill

Antes de iniciar la prueba de esfuerzo se dio a conocer la finalidad del test, el desarrollo y se obtuvo el consentimiento voluntario para la participación en el estudio de cada uno de los atletas. Se registraron los datos de la frecuencia cardíaca, en estado de reposo y durante el esfuerzo.

Se realizó el respectivo calentamiento con máxima intensidad durante 20 minutos, y se mantuvo sobre la estera rodante en el primer estadio durante 3 minutos, a 11 Km/h para las mujeres y a 12 Km/h para los hombres, con pendiente de 1%.

Se llevó un registro de la frecuencia cardíaca y el electrocardiograma mediante la monitorización continua con el software Ergocid.

Se determinó por medición directa mediante el análisis del intercambio de gases utilizando el METALYZER el máximo consumo de oxígeno (VO2 máx).

La prueba fue continua y escalonada sobre una estera rodante marca ERGOCID AT PLUS, previamente calibrada; la pendiente se mantuvo al 1% y la velocidad inicial fue de 11 Km/h (mujeres) y 12 Km/h (hombres), con un incremento de la carga a partir del estadio 2 de 1 Km/h cada 2 minutos, programada o hasta los 19.1 Km/h.

La prueba finalizó en el momento que el atleta alcanzó la fatiga o no podía continuar, por cansancio de los miembros inferiores.

El tratamiento estadístico de los datos se llevó a cabo a través del Programa Microsoft Excel, versión 2013, donde también se graficaron los resultados.

DESARROLLO:

Resultados:

Tabla 1: Características de los atletas

Sujeto #	Sexo	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)
1	F	22	50	162
2	F	23	55	170
3	F	20	59	168
4	F	26	54	166
5	F	24	70	171
6	M	20	85	187
7	M	20	72	176
8	M	25	68	183
9	M	17	79	182
10	M	31	79	181
11	M	26	76	192
12	M	20	66	182

Sexo: F= Femenino; M= Masculino

Tabla 2: Valores en reposo

Sujeto #	Frecuencia Cardíaca (latidos/min)	Consumo de Oxígeno (L/min)	Consumo de Oxígeno Relativo (ml/min/Kg)
1	52	0.16	3
2	70	0.35	6
3	69	0.16	3
4	53	0.09	2
5	68	0.12	2
6	65	0.08	1
7	54	0.34	5
8	61	0.28	4
9	68	0.21	3
10	73	0.19	2
11	70	0.14	2
12	52	0.24	4

Tabla 3: Valores máximos obtenidos en la prueba

Sujeto #	Tiempo total del ejercicio (minutos)	Frecuencia Cardíaca (FC) Máxima (latidos/min)	% de la FC Predicha (lat/min)	VO2 máximo (ml/min/Kg)	METS alcan-zados
1	17:11	203	102.5	59	17.1
2	13:20	195	99	57.1	16.3
3	10:43	190	95	53.1	15.3
4	15:45	185	95.4	70	19.9
5	09:07	186	94.8	46	14.8
6	16:07	174	87	56.2	16.1
7	16:47	197	98.5	72	20.6
8	17:29	178	91.3	60	17.1
9	15:18	192	94.6	64.7	18.5
10	12:13	182	96.3	56	15.9
11	15:18	191	98.5	55	15.7
12	16:00	195	97.5	67.6	19.3

Gráfico 1: Características generales de las zonas de entrenamiento según porcentaje respecto a la frecuencia cardíaca máxima.



Tabla 4: Umbrales de acuerdo al % de la FC máxima obtenida. Zonas de entrenamiento individualizadas.

Sujeto #	Frecuencia Cardíaca Máxima (latidos/min)	Frecuencia Cardíaca 70%: Zona 2	Frecuencia Cardíaca 80%: Zona 3	Frecuencia Cardíaca 90%: Zona 4
1	203	142.1	162.4	182.7
2	195	136.5	156	175.5
3	190	133	152	171
4	185	129.5	148	166.5
5	186	130.2	148.8	167.4
6	174	121	139.2	156.6
7	197	137.9	157.6	177.3
8	178	124.6	142.4	160.2
9	192	134.4	153.6	172.8
10	182	127.4	145.6	163.8
11	191	133.7	152.8	171.9
12	195	136.5	156	175.5

Discusión:

En la literatura encontrada las zonas de entrenamiento y de acuerdo a los umbrales aeróbico y anaeróbico se encuentran respectivamente la primera entre el 70 - 80 % y la segunda entre el 80 - 90 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima obtenida a través de la prueba de laboratorio sobre el ergómetro [estera rodante].

Se encontró una relación de acuerdo a estas zonas de entrenamiento con los resultados de la prueba.

Encontramos valores de VO2 Máx., calculándose de manera directa, al obtenerlos a través de la ergoespirometría por medio de un analizador de gases (METALYZER), observándose una media de 61,54 ml/min/Kg ± 6,59 en hombres y 55,7 ml/min/Kg ± 5,47 en mujeres, presentando así un porcentaje alto para estos deportistas. Se confirman los valores altos de VO2 máx en este deporte, esto producido por la demanda del esfuerzo realizado en los corredores del Atletismo.

En cuanto a la FC máxima, solo alcanzó el 100% un atleta de acuerdo a la teórica predicha (según la fórmula calculada por el software del Ergocid: 220 – edad), aunque el 10 de ellos (83 %) estuvo dentro del rango de prueba máxima (90 – 99%) y solo uno no sobrepasó el 90 %, llegando al 87 % predicho, aunque el atleta realizó la prueba hasta el agotamiento. Esto confirma los resultados obtenidos según el estudio de Bouzas Marins y Delgado Fernández (2007), habían demostrado en un estudio realizado en deportistas, donde evaluaron 47 ecuaciones de predicción, de estas solo 10 ecuaciones eran adecuadas para calcular la FCM en los hombres y 16 ecuaciones en las mujeres, al presentar un $p>0.05$. Dichos resultados concluyen que la ecuación 220-Edad, sobrevalora sistemáticamente la FCM, lo que es consistente con los hallazgos de esta investigación.

Los valores de FC máx en hombres y mujeres que encontramos son muy parecidos entre los sí, siendo en los hombres superior la media de 193,99 ± 7,50 latidos por minuto (lpm), y en las mujeres de 186,92 ± 8,31 lpm. Se encontró una relación del aumento lineal entre la frecuencia cardíaca en función de la intensidad de la carga, impuesta en el test, obteniéndose valores de frecuencia cardíaca máxima por debajo de su teórica, de acuerdo al esfuerzo máximo realizado, por cada uno de los sujetos evaluados. Esto tal vez por pudiera ser explicado debido a constituir la primera vez que ellos participaban de una evaluación cardiorrespiratoria sobre la estera; no estaban adaptados al uso de la

máscara para analizar el intercambio gaseoso, pese a ello, sus resultados fueron buenos de acuerdo a la fase de su preparación (general), lo que nos hace suponer que al evaluarse más adelante durante su preparación, los resultados deben ser mucho mejores.

En cuanto a los METS tolerados por cada atleta, la media fue de 17,6 METS para los hombres y las mujeres una media de 16,7 METS. En cada uno de los estadios ocurrió un aumento lineal y progresivo en cuanto al cambio de carga en cada uno de ellos, encontrando una relación directamente proporcional con el aumento de la frecuencia cardíaca.

CONCLUSIONES:

Los valores de VO2 máximo obtenidos en el laboratorio son similares a los descritos en la literatura para atletas foráneos, siendo de inestimable ayuda para la planificación científica del entrenamiento.

Las diferentes variables obtenidas durante la Ergoespirometría permiten la caracterización del atleta, con lo cual se garantiza la optimización de la planificación del entrenamiento.

La frecuencia cardíaca es un parámetro fácil de utilizar, al controlarla en el transcurso del test de esfuerzo máximo; nos permite conocer los umbrales y esfuerzo realizado, además de que facilita calcular las diferentes zonas de entrenamiento necesarias para un control sistemático e individualizado del entrenamiento deportivo.

RECOMENDACIONES:

Continuar desarrollando esta investigación con un número mayor de atletas de esta y otras disciplinas deportivas con el fin de utilizar y extender el uso de las zonas de entrenamiento tomando en cuenta la frecuencia cardíaca máxima real y el VO2 máximo, como parte del control médico del entrenamiento deportivo.

Bibliografía:

1. García MJ. Aplicación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca al control del entrenamiento deportivo: análisis en modo frecuencia. Arch Med Deporte 2013;30(1):43-51.
2. Wakefield BR, Glaister M. Influence of work-interval intensity and duration on time spent at a high percentage of VO2max during intermittent supramaximal exercise. J Strength Cond Res. 2009 Dec; 23(9):2548-54.
3. Cragnulini F. Control de la Carga de Entrenamiento en el Ciclismo. ISSN 1853-7316 – (2010) web: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar.
4. McLaughlin JE, Howley ET, Bassett DR Jr, Thompson DL, Fitzhugh EC. Test of the classic model for predicting endurance running performance. Med Sci Sports Exerc. 2010 May; 42(5):991-7.
5. Bouzas MJC, Delgado FM. Empleo de ecuaciones para predecir la frecuencia cardiaca máxima en carrera para jóvenes deportistas. Archivos de Medicina del Deporte (2007), XXIV(118), 112-120. Web: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2320929&orden=267316&info=link
6. Bouzas MJC, Delgado FM, Benito PJ. Precisión de las ecuaciones para estimar la frecuencia cardíaca máxima en cicloergómetro. Archivos de Medicina del Deporte (2013), 30(1), 14-20. Web: http://femede.es/documentos/OR_01_ecuaciones.pdf
7. Bouzas MJC, Ottoline NM, Delgado FM. Aplicaciones de la frecuencia cardiaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio. Apunts Medicina de L'esport (2010), Vol 45, 45(168), 251–258. Web: http://www.apunts.org/es/aplicaciones-frecuencia-cardiaca-maxima-evaluacion/articulo/13187350/
8. Cruz LE., Rojas JT, Correa JC. Maximum Heart Rate during exercise: Reliability of the 220-age and Tanaka formulas in healthy young people at a moderate altitude. Revista Facultad de Medicina (2014), 62(4), 579-585. Web: http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n4.44539
9. Pereira R, Boada M, Niño R, Cañizares P, Quintero G. Frecuencia cardíaca máxima mediante 220 menos Edad versus prueba de esfuerzo con protocolo de Bruce. Movimiento Científico (2017) ISSN-L: 2011-7197 Vol.11 (1) págs: 15 -22.
10. Billat V, Renoux JC, Pinoteau J, Petit B, Koralsztein JP. Times to exhaustion

at 90, 100 and 105% of velocity at VO2 max (maximal aerobic speed) and critical speed in elite long-distance runners. Arch Physiol Biochem (1995) May; 103(2):129-35.

11. Basset FA, Chouinard R, Boulay MR. Training profile counts for time-to-exhaustion performance. Can J Appl Physiol. (2003) Aug; 28(4):654-66.
12. Demarie S, Koralsztein JP, Billat.Time limit and time at VO2max' during a continuous and an intermittent run. J Sports Med Phys Fitness. (2000) Jun; 40(2):96-102.
13. Midgley AW, Mc Naughton L. Time at or near VO2max during continuous and intermittent running. A review with special reference to considerations for the optimization of training protocols to elicit the longest time at or near VO2max. J Sports Med Phys Fitness. (2006) Mar;46(1):1-14
14. Cosgrove MJ, Wilson J, Watt D, Grant SF. The relationship between selected physiological variables of rowers and rowing performance as determined by a 2000 m ergometer test. J Sports Sci. (2009) Nov;17(11):845-52.
15. Morton RH, Billat V. Maximal endurance time at VO2max. Med Sci Sports Exerc. (2006) Aug; 32(8):1496-504.

Titulo: EJERCICIOS PARA FAVORECER LA ACCIÓN TÁCTICA EN ATLETAS DE RIFLE DE TIRO DEPORTIVO

Autores: Wendy García Toledo;
Dra. Yanet Pérez Surita;
Dra. Mercedes María de Armas Paredes;
Lic. Yosmel Baquero García
Email: wendy.gt@nauta.cu
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Villa Clara, Cuba.

RESUMEN

Con el propósito de favorecer el accionar táctico en los atletas de tiro deportivo de la modalidad de rifle de la EIDE "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara, se realizó un estudio exploratorio, con elementos descriptivos. Se trabajó con una muestra de 10 atletas, entre 16 y 18 años de edad, de ambos géneros (4 hembras y 6 varones). Los instrumentos aplicados fueron: entrevista, observación, análisis de documentos y el inventario psicológico de ejecución deportiva. Los puntos débiles a trabajar son: autoconfianza, control de afrontamiento de las emociones, control visual y de imágenes, control de la atención y las dificultades con laorientación al blanco y el autocontrol, la adecuación del centro de impacto y el inicio de la competencia después de los disparos de tanteo que intervienen en la ejecución deportiva. Se ofrecen ejercicios para favorecer el accionar táctico de los tiradores. La valoración de la propuesta en su diseño por los especialistas revela la calidad formal y utilidad de la propuesta.

Palabras Claves: acción táctica, habilidades psicológicas, tiro deportivo.

ABSTRACT

With the purpose of favoring the tactical action in the athletes of sport shooting of the modality of rifle of the EIDE "Héctor Ruiz Pérez" of Villa Clara, an exploratory study was carried out, with descriptive elements. We worked with a sample of 10 athletes, between 16 and 18 years of age, of both genders (4 females and 6 males). The instruments applied were: interview, observation, analysis of documents and the psychological inventory of sports performance. The weak points to work are: self-confidence, control of confrontation of emotions, visual and image control, control of attention, and the difficulties with the arrival and displacement to the center of impact of the target that intervene in the sports performance. A plan of actions with exercises is offered

to favor the tactical action of the shooters. The evaluation of the proposal in its design by the specialists reveals the formal quality and usefulness of the proposal.

Key words:psychological skills, sport shooting,tactical action.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha surgido una vasta literatura que ha tratado de explicar la acción táctica y las cuestiones relativas al aprendizaje de las mismas en la práctica deportiva, coincidiendo todas en la toma de decisiones como el componente por excelencia en el comportamiento táctico de los deportes colectivos (Mahlo, 1974; Araújo, 2005, 2006; López-Ros, 2011a); Pinder, R. A., Renshaw, I. y Davids, K., 2013; Castejón, F.J. y Argudo, F.M., 2013)

En este estudio se atiende un deporte individual: el tiro deportivo, clasificado dentro de los de coordinación y arte competitivo. Se basa fundamentalmente en las particularidades de las posiciones que adoptan los tiradores en cada una de las modalidades: Skeett, pistola y el rifle o fusil que constituye la modalidad a investigar en este estudio, teniendo en cuenta las condiciones ambientales en general del medio en que se desarrollan los entrenamientos y las competencias, los tiempos de ejecución, los grados de exigencias y objetivos hacia los cuales hay que dirigir los disparos en la búsqueda de un resultado favorable. En este deporte juegan un rol decisivo las reacciones psicomotoras donde los deportistas tienden a cometer errores tácticos durante los entrenamientos y competencias fundamentales.

Este deporte, según investigaciones de Russell, Portuondo y Martínez (1997), lo caracteriza desde el punto de vista psicológico, que los tiradores puedan determinar con exactitud el momento óptimo de disposición para ejecutar cada serie de disparos.

Refieren que los distingue la capacidad de equilibrio, las sensaciones motoras, el ritmo con que se efectúan los diferentes disparos, el autocontrol y autorregulación que le facilite la ejecución estable y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias, unido a ello la elevada concentración de la atención, la agudeza de las percepciones visuales que permite focalizar de manera exacta la orientación de la conciencia hacia las dianas correspondientes. Con esto se relaciona la capacidad que deben poseer los tiradores para de manera simultánea regular los esfuerzos, tanto en las posiciones bípedas, de rodilla, como tendido y pie (Russell, Portuondo y Martínez, 1997).

Vidaurreta (2013) coincide con Vainshtein (1972) y refiere que para medir la aplicación de los conocimientos técnicos y tácticos del tirador sobreel trabajo de regulación de las miras de puntería del arma, para la ubicación del centro de impactos en la zona central de la diana en diferentes condiciones climático-ambientales y la corrección de elementos técnicos y/o realización de acciones tácticas involucradas en el ajuste del desplazamiento del centro de impactos durante la competición, resultaría de gran utilidad el registro de la valoración del disparo por parte del tirador en tiempo real, pues como señalaba Vainshtein (1985) el análisis del blanco a través del telescopio, después del disparo, es necesario en primer lugar, para

controlar la precisión de las percepciones, retroalimentando de esta manera al tirador, cuya importancia demostró González (2001) en sus estudios en jóvenes tiradores, así como en tiradores de alto nivel.

Vidaurreta (2013) aclara que la regulación de las miras de puntería constituye un elemento técnico siempre y cuando se tire en condiciones climático-ambientales normalmente buenas y estables. Si ocurren cambios en esas condiciones, entonces estas se constituyen a su vez como un elemento táctico.

A su vez estas investigaciones no develan estudios prácticos que permitan profundizar en la comprensión de la acción táctica y su aprendizaje, ni los fundamentos teóricos que pudieran respaldarlos, lo cual dificulta la selección de contenidos para el desarrollo de este componente de la preparación en el tiro deportivo.

En el análisis del macrociclo anterior (2017-2018) se observaron dificultades con la orientación al blanco y el autocontrol, la llegada y desplazamiento del centro de impacto de la diana y el inicio de la competencia después de los disparos de tanteo, aspectos que provocaron pérdidas de puntos considerables y se afectó el rendimiento deportivo en competición del tirador de fusil, los ejercicios que se trabajaron fueron más hacia el desarrollo del gesto técnico.

En procesos interactivos de comunicación con los entrenadores y atletas se corrobora la necesidad de conocer los puntos fuertes y débiles relacionados con la percepción, pensamientos, sentimientos y emociones que acompañan las mejores ejecuciones deportivas en los atletas, así como enseñar y trabajar ejercicios y acciones relacionadas con la actividad competitiva donde el tirador sea capaz de leer e interpretar la situación que se le presenta para poder poner en acción sus recursos afectivos, cognitivos y motrices, debe aprender sobre las posibilidades que las situaciones le ofrecen para llevar a cabo la solución táctica más apropiada en cada momento.

El objetivo de este estudio fue elaborar un plan para favorecer el accionar táctico de los atletas de tiro deportivo, modalidad de rifle de la EIDE de Villa Clara.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Héctor Ruiz Pérez”, ubicada en el municipio Santa Clara, provincia, Villa Clara. Participaron en este estudio exploratorio 10 atletas entre 16 y 18 años de edad, de ambos géneros (4 hembras y 6 varones) que conforman la preselección de dicho equipo, los dos profesores deportivos y el Comisionado Provincial del Deporte. Los tiradores tenían una media de 17 años. La media de años que llevaban practicando su deporte fue de 6.1 años y un rango de 5-7 años.

Técnicas e Instrumentos:

Entrevista al atleta: Se realiza con el objetivo de explorar las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo de los sujetos. Esta entrevista se realiza al comenzar la etapa de preparación general.

Entrevista semiestructurada a dos profesores y comisionado del deporte: Se diseñó al inicio con el objetivo de conocer el tratamiento que se le brinda a la acción táctica, así como las orientaciones, herramientas e instrumentos que le permitan al entrenador caracterizar al atleta.

Observación: se realizó con el objetivo de constatar el tratamiento a la acción táctica llegada y desplazamiento al centro de impacto de la diana en los tiradores juveniles se realizó a dos sesiones de entrenamiento y un evento preparatorio.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): Es la validación del cuestionario adaptado al castellano de Loehr (1986, 1990) y que es empleado para valorar diferentes habilidades del perfil psicológico deportivo (Hernández Mendo, 2006). Tiene 42 ítems y cinco opciones de respuesta de (casi siempre) a (casi nunca), el inventario mide siete factores psicológicos constituidos por seis ítems cada uno, asociados al rendimiento deportivo: Autoconfianza (AC ítems - ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36), Control de Afrontamiento Negativo (CAN - ítems 2, 9,16, 23, 30, 37), Control Atencional (CAT ítems 3, 10, 17,24, 31 y 38), Control Visuo-imaginativo (CVI 4, 11, 18, 25, 32 y 39), Nivel Motivacional (NM 5, 12, 19, 26, 33 y 40); Control de Afrontamiento Positivo (CAP: 6, 13, 20, 27, 34 y 41); y Control Actitudinal (CACT: 7, 14, 21, 28, 35 y 42).

Una vez realizados los análisis de los métodos y técnicas de maneraindependiente, se utiliza la triangulación metodológica con el fin deinterpretar y contrastar si las informaciones aportadas por una fuente son confirmadas por otras.

Se empleó la estadística descriptiva para elprocesamientodelainformaciónobtenidaporlosmétodosy técnicas.Deélseutilizóladistribuciónempíricadefrecuenciaysuscorrespondientesdistribuciones porcentualesparaelprocesamientodelosdatosregistradosenentrevistas,observación y test psicológico aplicado.

DESARROLLO

Se pudo comprobar insuficientes ejercicios para la preparación táctica que no estuvieran ligados a la técnica y enfocado a desarrollar la inteligencia del atleta en sus maneras de actuar, existían carencias de formas creativas y eficientes de desarrollar la espontaneidad del atleta en la toma de decisiones, pocas situaciones de competencia y bajos niveles de exigencia en las ejecuciones deportivas, lo que provocaba que no se atendiera cuidadosamente la llegada y desplazamientos del centro de impacto de la diana.

A continuación, se realiza el análisis del IPED por habilidades:

Autoconfianza: tres atletas (30%) necesitan atención especial (1, 3, 4). Otros 5 (50 %) necesitan tiempo para mejorar. Este resultado indica una oportunidad para trabajar esta habilidad que está determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales en estos atletas de tiro, al ser un deporte de coordinación que lo caracteriza la seguridad que deben poseer los atletas que lo practican. Es importante que el entrenador trabaje acciones aprovechando los medios y recursos del entrenamiento que los ayude a sentirse seguros y fuertes para garantizar habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea. (Dosil, 2004, Hernández Mendo, 2006, Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014)

Control de Afrontamiento Negativo:

Es una de las habilidades en la que se necesita mayor atención, 6 atletas (1,2,4,6,8,9) necesitan atención especial (60%) y cuatro necesitan tiempo para mejorar (3,5,7,10). Esta habilidad es importante en función de la regulación de emociones negativas durante el propio desempeño deportivo, la autora sugiere orientar en este sentido ejercicios que ayuden al atleta a recuperarse de acciones negativas o errores cometidos, teniendo en cuenta que durante los entrenamientos y competencias suelen ocurrir con frecuencia ejecuciones deportivas que no favorecen un resultado efectivo (Cometer un error en el tiro) por lo que el propio atleta que debe ser capaz de romper con el trabajo negativo , sobreponerse a ello y reiniciar sus acciones en la búsqueda de la ejecuciones correctas sin cometer errores en el disparo,el atleta debe percibir las situaciones difíciles como desafío y no como un problema frustrante.

Control de Afrontamiento Positivo:

Los resultados muestran que 7 sujetos (70 %) necesitan tiempo para mejorar (1,2,3,4,5,6,9) y 3 tienen habilidades excelentes, esta habilidad al igual que la anterior está relacionada con la regulación de las emociones y su afrontamiento. Este resultado se corresponde con las observaciones realizadas y con la habilidad autoconfianza, los atletas aun no dominan sus estados emocionales ante situaciones adversas, esto desfavorece un rendimiento óptimo. Es importante el dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Suinn, 1977)

Control Atencional:

Esta habilidad al igual que el control de afrontamiento negativo necesita atención especial, 3 atletas (2,3,4) y 7 necesitan tiempo para mejorar, este resultado se relaciona con el análisis de control de afrontamiento. En el tiro las acciones se realizan en fracciones de segundos, como no dependen del contrario necesita mayores niveles de concentración de la atención para la

toma de decisiones ya que el contrario es la propia mente del atleta y los agentes externos que pueden influir en sus resultados, el volumen y la distribución de la atención deben estar acordes con las exigencias del entrenamiento y la competencia. (Dosil, J. y Caracuel, J. C., 2003)

Control Visuo-imaginativo:

El Control Visual y de las Imágenes Mentales presentó un comportamiento que lo relaciona con la autoconfianza y el control de afrontamiento negativo, 1 atletas necesita atención especial (1,), siete atletas (2,3,4,5,7,8,9,) necesitan tiempo para mejorar (70%) y 2 tiene habilidades excelentes (6,10). Esta habilidad está relacionada con las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente (Suinn, 1993, Hernández Mendo, 2002a, 2002b).

Nivel Motivacional

Los resultados muestran que 20 sujetos (83,3%) necesitan tiempo para mejorar (1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,15,16,17,19,20,21,22,23,24), 2 necesitan atención especial y dos tienen habilidades excelentes, esta habilidad ha sido importante para el entrenamiento deportivo, activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración (González Carballido, 2001; Hernández Mendo, 2006, 2014)

Control Actitudinal:

En el control de la actitud se puede resumir como característica la autodisciplina y el autocontrol que en un atleta de tiro es de suma importancia, si este es capaz de regular sus actitudes ante las diferentes situaciones de entrenamientos y competencias. El análisis de esta habilidad indica que 7 atletas (70%) necesitan tiempo para mejorar (1,2,3,4,7,8,9), y 3 tienen habilidades excelentes (5,6,10). Es importante educar a los atletas en el dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa. (Hernández Mendo y Morales Sánchez, 2000).

Como resultado de la triangulación de la información obtenida de las diferentes fuentes y métodos empleados para el diagnóstico se constatan irregularidades en el orden de la enseñanza de la acción táctica en los tiradores juveniles, las que se relacionan a continuación.

- Se constata el conocimiento de los objetivos que rigen el desarrollo de la preparación táctica en el Tiro Deportivo, pero carecen de acciones del modelaje en la competición.
- El programa de preparación del deportista, adolece de orientaciones para el desarrollo de la preparación táctica.

- La planificación de la táctica se realiza en conjunto con el desarrollo de la técnica, adoleciendo del tratamiento en las acciones individuales que promuevan el saber interpretar y la toma de decisiones ante cada situación presentada.
- Se corrobora que no realizan acciones concretas para el tratamiento de la acción táctica que promueva la toma de decisiones y la interpretación ante cada acción. Los entrenadores carecen de información y recursos para acometer el diagnóstico de las habilidades psicológicas siendo una necesidad manifiesta por ellos.
- En cuanto a las habilidades psicológicas constituyen puntos débiles la Autoconfianza, el Control de Afrontamiento, el Control Visuo-imaginativo del gesto técnico, el Control Atencional y el Nivel Motivacional,siendo estas las principales necesidades educativas para la mejora de la preparación psicológica en la categoría juvenil de tiro deportivo.

Ejercicios

A continuación, aparecen las invariantes de presentación empleadas con el objetivo de presentar la propuesta elaborada. Las invariantes de presentación son convenciones o acuerdos que se establecen entre investigadores y usuarios para presentar y organizar el contenido de la propuesta. Se le denomina invariantes pues son las convenciones mínimas y básicas que debe contener la propuesta para hacerla comprensible y funcional por parte de los usuarios. Las invariantes empleadas para presentar los ejercicios son:

- Ejercicio
- Pauta de trabajo con el tirador
- Denominación
- Etapa de la preparación deportiva del tirador en que se recomienda su empleo
- Objetivos
- Contenidos (tácticos / psicológicos)
- Indicaciones metodológicas
- Frecuencia (Programación)
- Variante (Alternativa de empleo)

Ejercicio: No 1.

Pauta de trabajo con el tirador según los puntos débiles

Denominación: Autocontrol

Etapa: Preparación General

Objetivos: Visualizar e identificar qué provocan los cambios climático-ambientales en la efectividad de un disparo y cómo influyen estos en la llegada tardía o el desplazamiento del centro de impacto de una tirada.

Anticiparse a una ejecución incorrecta interrumpiendo el trabajo cuando ocurren cambios ambientales.

Lograr que el atleta se anteponga y aprenda a trabajar con los agentes externos que influyen en la variabilidad del resultado deportivo.

Contenidos tácticos: Identificar, Anticiparse, Control Visuo-imaginativo del gesto técnico.

Indicaciones Metodológicas: Exigir que los atletas piensen y expliquen todas las posibles opciones que afectan la tirada, para que sean capaces de reconocer si les sucede durante un entrenamiento o competencia.

El entrenador expondrá las siguientes situaciones y los atletas identificarán cuales elementos externos intervienen en la tirada y en qué momento exacto comienzan a influir estas en los resultados deportivos y cuáles son las posibles soluciones para anteponerse a esta dificultad:

-Excesivos movimientos durante la ejecución de los disparos fuera de la zona de estabilidad común.

-Disparo alejado de la zona de agrupación, aunque se ejecutó correctamente

-Cuadre de miras perfectos con una correcta ejecución en el momento de mayor estabilidad se comienza apretar el disparador y se mueve descontroladamente el fusil del centro de la diana.

-Ejecución coordinada de la respiración cuadre de miras, apriete del disparador y en el último momento del disparo se oscurece el túnel del cuadre o la zona de la diana fija.

Frecuencia: 1 vez al mes teórico y una vez en cada posición y evento. (Tres posiciones a 50 metros y 1 a 10 metros)

Variante: en la etapa den preparación especial se puede realizar este ejercicio, pero de la siguiente manera: Utilizando las condiciones ambientales y externas del momento de entrenamiento y antes de comenzar el mismo exigirles según el clima, la calidad de las balas como anteponerse a este y antes de entrar al puesto de tiro, que tengan claro según el tiempo, iluminación, o el aire cuales son las incidencias que puede tener en la tirada y como mejorarlas y anteponerse a estas

CONCLUSIONES

- En el diagnóstico realizado se identifica la necesidad del tratamiento de las acciones tácticas. Las habilidades psicológicas que constituyen puntos débiles son la autoconfianza, el control de afrontamiento, el control de la atención, el control visuo-imaginativo y el nivel motivacional.
- El plan propuesto se fundamenta a partir de la acción táctica y se elabora a partir de las vivencias como unidad de lo cognitivo y lo afectivo y las situaciones de entrenamiento y competencia más frecuentes en los atletas estudiados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, D. (Ed.) (2005*). O contexto da decisao. A accao táctica no desporto.* Lisboa: Visao e contextos.

Araújo, D. (2006). *Tomada de decisao no desporto*. Lisboa: FMH ediçoes.

Castejón, F.J. y Argudo, F.M. (2013). *Fundamentos de la estrategia y de la táctica deportiva*. Madrid: Cultiva Libros.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGaw-Hill.

González, Luis G. Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. *Revista Digital - EFDeportes. Buenos Aires, 7* (43), http://www.efdeportes.com/

Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte, 15*(1), 71-93.

Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de PsicologíadelDeporte, 23*(2), 311-234.

Loehr, J.E. (1986). Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence. Lexington: Stephen Greene Press.

López-Ros, V. (2011a). *La acción táctica individual en los deportes de equipo.* En V. López-Ros. y J. Sargatal (eds.), La táctica individual en los deportes de equipo, (pp. 11-36). Girona: UdG/CEEF.

Mahlo, F. (1974). *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación.

Pinder, R. A., Renshaw, I. y Davids, K. (2013). The role of representative design in talent development: a comment on ‘Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of SportsSciences, 3* (8), 803-806.

Russell González, L., J. Portuondo Silva y O. Martínez Rangel (1997) *Características psicológicas de los grupos deportivos.* Ciudad de la Habana, Material docente.

Suinn, R. M. (1977). Behavioural methods at the winter olimpics games.*BehaviourTherapy, 8*, 283-284.

Vainshtein, L.M. (1985). *El entrenador y el tirador*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.

Vidaurreta Bueno, R.R., Mesa Anoceto, M. (2013). Impacto de la aplicación de una técnica para el registro de los conocimientos técnicos y tácticos del tirador deportivo. *Revista Digital - EFDeportes. Buenos Aires, 18* (181), 1

EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Autores:

- **Nelson Daniel Olea García**. Teléfonos: 42451924 - 53136456 Correo: nolea@uclv.cuUniversidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Estudiante de Licenciatura en Cultura Física. 4to año, Curso Regular Diurno.
- **Gualberto Kiusler Barro López**. Teléfono: 54569356 Correo: gbarro@uclv.cuUniversidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Estudiante de Licenciatura en Cultura Física. 4to año, Curso Regular Diurno.
- Dr. C. Jorge A. González Pascual. jgpascual@uclv.cu Prof. Auxiliar.
- Dr. C. Odalys Chou Rivero. ochou@uclv.cu Prof. Titular.

RESUMEN: La introducción de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) en la enseñanza no debe hacerse como si fueran un instrumento externo, desligado del sistema didáctico de cada asignatura, pues su aplicación implica cambios en las categorías principales del sistema didáctico: objetivos – contenidos - métodos y medios de enseñanza, entre otros. En la actualidad uno de los medios más diseminados de las TICs es la telefonía móvil o celular, el cual puede ser empleado en el proceso de enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo a través de diversas aplicaciones.

Palabras claves: teléfono móvil, entrenamiento deportivo

ABSTRACT: The introduction of the Technologies of Information and Communications (TICs) in the teaching should not be made as if they were an external instrument, untied of the didactic system of each course, because their application implicates change in the principal categories of the didactic system: objectives- contents- methods and means of teaching, among others. At the present time one of the most diffusedmediums of the TICs is the mobile or cellphone, whichcould be employed in the teachinglearning processof the sport training through diverse applications.

Words nail: cellphone, sport training

INTRODUCCIÓN:

El uso de la telefonía móvil o celular, denominada también como teléfonos inteligentes (*Smartphone*), posibilita enfrentar a los alumnos a problemas que exigen un mayor nivel de reflexión y que de forma manual sería prácticamente imposible su solución. Por eso la formación del profesional de la educación, entre los que se encuentran los especialistas en Cultura Física, responde a tres objetivos principales:

- La tendencia objetiva integradora del desarrollo social.
- La interdisciplinariedad en los complejos problemas educativos como reflejo del desarrollo científico, económico, político y social.
- La educación de la personalidad de los estudiantes como la tarea esencial del profesional de la educación.

Por esa razón, las principales transformaciones que se vienen introduciendo en la educación con el uso de las TICs, colocan en el centro de la atención de los investigadores la eficiencia de la labor educativa y los problemas que de ella se derivan, entre los cuales el aprendizaje de los estudiantes, los métodos de enseñanza y la formación de valores jerarquizados de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes, constituyen sin lugar a dudas, prioridades.

Tal es así, que en Cuba la educación tiene como encargo social la formación y preparación de las nuevas generaciones de ciudadanos para vivir, trabajar y desarrollarse en el seno de la sociedad contemporánea, en la cual la ciencia y la técnica han alcanzado un alto nivel de desarrollo que ha puesto en manos del hombre de hoy novedosos recursos y medios técnicos, en las que tiene un significativo peso el desarrollo de la electrónica y la informática.

En tal sentido, la telefonía móvil o celular constituye un novedoso medio de enseñanza para enseñar y aprender en cualquier contexto educativo.

Un teléfono móvil de última generación permite no solo realizar llamadas, sino reproducir música y vídeos, tomar fotos y pequeñas películas, transmitir lo grabado, así como consultar Internet, enviar y recibir correos electrónicos, mensajes de texto y gráficos, contienen prestaciones como agenda personal y calculadora, juegos electrónicos e incluso ver por ellos televisión digital.

La telefonía móvil consiste en la combinación de una red de estaciones transmisoras-receptoras de radio (repetidores, estaciones base o BTS) y una serie de centrales telefónicas de conmutación de 1º y 5º nivel (MSC y BSC respectivamente), que posibilita la comunicación entre terminales telefónicos portátiles (teléfonos móviles) o entre terminales portátiles y teléfonos de la red fija tradicional.

En Cubala telefonía móvil cuenta con una recién modernizada red de telefonía digital liderada por ETECSA que cubre todo el país y a pesar de que el número de líneas, tanto fijas como móviles, sea aún bastante bajo, lo cierto es que desde cualquier destino turístico o ciudad uno se puede comunicar con cualquier otro lugar en la isla o en el extranjero.

CUBACEL es la empresa cubana que brinda el servicio de telefonía móvil o celular en toda la isla, con una cobertura, que si bien no cubre todo el territorio nacional, si abarca todas las principales ciudades y destinos turísticos del país. Ofrece servicios de telefonía celular con cobertura nacional en las normas GSM y TDMA. La misma opera en las frecuencias 850/900 MHZ en la tecnología GSM y 800MHZ en la TDMA. La banda de los 850MHZ (GSM) ha sido activada recientemente por la citada empresa y está disponible en varios sitios del país.

MATERIALES Y MÉTODOS:

El teléfono celular se ha convertido en un medio difundido en lavida cotidiana, que afecta especialmente a los más jóvenes, el cual,como objeto portador de múltiples usanzas, contribuyea facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje utilizándolo como unaherramientapedagógica.

Relacionado con ello, MendozaBernal (2018) esboza un estudio, desde una perspectiva exploratoriay documental, acerca del concepto de Mobile Learning(aprendizaje móvil), y cita algunas teorías de aprendizaje que tienen como punto departida los postulados de Vigotsky (1978), Sotomayor (2010), Hernández(2008), Siemens (2004), O'Nuallian y Brenan (2004); teorías que apuntan el usodel teléfono celular como un medio de enseñanza importante en la docencia.

En tal sentido, Mendoza Bernal (2018) considera que el teléfono celular es un medio de comunicación con gran poder depenetración en todas las clases sociales por su omnipresencia, personalizacióny capacidad para crear redes sociales, haciendo que sus integrantesinteractúen de múltiples maneras; es un medio quetrasciende el espacio y el tiempo y que ocupa parte importante de la vidacotidiana de quienes lo usan (cita Hernández, 2013); pero al mismo tiempo se haconvertido en un objeto que seduce, esclaviza y crea adicción.

El teléfono celular no solamente se usa parahacer y recibir llamadas, sino que está ampliando cada vez más sus perspectivascomunicativas, multimedia y ofimáticas. Todas estas posibilidades,unidas a su facilidad de uso y portabilidad favorecen su empleo como mediador en el proceso de enseñanza-aprendizajeen cualquier contexto educativo.

Mendoza Bernal (2018) afirma que:“Casi no hay aula donde no se filtren los celulares, planteando unserio desafío a los docentes. Para muchos el celular se convirtióen un enemigo, sinónimo de distracción. Algunos pedagogos creenque los celulares, al igual que otras nuevas tecnologías, encierranun potencial educativo que no convendría desaprovechar”(cita Dillon, 2011: 2).

Por otra parte, la generación de conocimiento depende de una adecuadagestión de la información, de ahí que sea necesario disponer demedios que permitan unacomunicación eficaz, eficiente e inmediata; yuno de los medios que permite este tipo de comunicación es el teléfonocelular.

Sin embargo, se observa en las instituciones escolares resistencia a la integración de los teléfonos celulares como una herramientaeducativa más, actitud que se ve reforzada y obstaculizada porla prohibición de suuso dentro del aula; de profesores que desconocen su potencialeducativo; y de los estudiantes que no tienen conciencia de que el celularpueda ser utilizado con fines educativos (Brazuelo y Gallego, 2012. Citado por Mendoza Bernal).

Desde esta perspectivahay que pensar en la posibilidad de introducir el celular como unelemento más del proceso de enseñanza aprendizaje, si se utiliza de manera conscientey racional y como una estrategia para vencer la apatía de los estudiantesy mostrarles que las nuevas tecnologías no sólo sirven para

entretenerse,sino que también pueden ser fuente de construcción del conocimiento(Dillon, 2011.Citado por Mendoza Bernal).

A partir de esta problemática, el presente estudio se plantea como problema científico: ¿cómo emplear la telefonía celular como medio de enseñanza en el entrenamiento deportivo?, considerando como objeto de estudio el uso de ese medio de enseñanza en el contexto del entrenamiento deportivo.

Como objetivo general se precisa emplear las aplicaciones que brinda la telefonía celular para su uso como medio de enseñanza en el entrenamiento deportivo.

En el proceso de investigación se trazan las siguientes tareas científicas:

1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan el uso dela telefonía celular como medio de enseñanza en el entrenamiento deportivo.
2. Delimitar las aplicaciones que brinda la telefonía celular para su uso como medio de enseñanza en el entrenamiento deportivo.
3. Utilizar las aplicaciones de la telefonía celular para su uso como medio de enseñanza en el entrenamiento deportivo.

Actualmente la telefonía celular constituye una herramienta que puede impulsar los procesos de aprendizaje, pero es necesario, en primer lugar, que los maestros aprendan a buscar en Internet, a conocer las revistas académicas, los videos, y tutoriales disponibles en línea. Luego, podrán enseñar cómo buscar, qué información es útil, para que los estudiantes con dispositivos contribuyan a su empleo durante el proceso de enseñanza aprendizaje, en este caso, en el entrenamiento deportivo.

Asimismo, el uso adecuadodela telefonía celular, como un recurso didáctico más, ha dado lugar a unnuevo paradigma educativo llamado Mobile Learnigo aprendizaje móvil.

El proceso de investigación del presente trabajo se enmarca actualmente en la solución de las primeras tareas científicas descritas con anterioridad.

DESARROLLO

El Mobile Learnig o “aprendizaje móvil” se refiere al tipo de enseñanzaaprendizaje que utiliza dispositivos electrónicos móviles como elcelular y que se caracteriza por su ubicuidad, es decir, que se puedeaprender en cualquier momento y lugar.

Es una estrategia educativa que facilita la construcción del conocimiento, la resoluciónde problemas de aprendizaje y el desarrollo de destrezas o habilidades(Brazuelo y Gallego, 2012: 17, citados por Mendoza Bernal).

El concepto de “movilidad” en este contexto-*Mobile Learnig*-implica:

a) una *movilidad física*, ya que las personas se encuentran en permanentemovimiento, facilitando su aprendizaje en función de su cotidianidad;
b) *movilidad tecnológica*, relacionada con el hecho de que se dispone de tecnologíasmóviles que se pueden llevar a donde se quiera, de forma cómoday fácil;
c) *movilidad social*, lo que significa que se puede aprender “de” y“con” los demás, en diversos entornos (Sharpes, Taylor y Vacuola, 2007 citadospor Brazuelo y Gallego, 2012). Este tipo de aprendizaje es en esenciacolaborativo, flexible, espontáneo e informal. Se caracteriza por la portabilidad,la inmediatez, la conectividad, la ubicuidad y la adaptabilidad.

Asimismo, el teléfono inteligente (smartphone) puede ser empleado como herramienta pedagógica en el contexto del entrenamiento deportivo.

El dispositivo portátil teléfono inteligente posee capacidades técnicas que han propiciado su aceptación, entre las que se pueden mencionar lo reducido de su tamaño, su carácter personal y, en especial, una gran conectividad que le permite acceder, en todo momento y lugar, a sitios de información y a redes sociales.

Por otra parte, Rubizeida (2015) expone que en la literatura consultada, se observa la existencia de varios criterios a favor y en contra del empleo del celular en clase; que todo en exceso trae más desventajas que ventajas, por eso su uso debe ser debidamente planificado y controlado. Además, considera que el celular es actualmente una moda en los jóvenes, que aunque los docentes y familiares

quieran regular, es explotado en ocasiones de manera indiscriminada, entonces, es mejor aprovecharlo en función de su formación.

Esta autora considera que el celular, además de un medio de comunicación, puede ser un medio de enseñanza; innumerables serían los ejemplos de su uso, que mostrarían la creatividad de los profesores y precisa que convertir oportunidades en fortalezas es un reto para los docentes.

En la actualidad se observa que la mayoría de los estudiantes y docentes universitarios poseen algún tipo de teléfono celular y tienen ciertas habilidades para el manejo de tecnologías de la información y las comunicaciones.

Otras consideraciones son expresadas por Organista-Sandoval, McAnally-Salas y Lavigne (2015) acerca de los usos educativos de los teléfonos celulares,quienes exponen una clasificación interesante de los principales usos que se pueden tener con los teléfonos celulares citando las categorías que estableceTrinder (2007). De la citada clasificación se asumen en el presente estudio cuatro de ellas: comunicación, acceso a información, organización y aplicaciones.

Particularmente en el entrenamiento deportivo, lacomunicación puede ser empleada para pedir ayuda, para trabajos en equipo o para solicitar informes. Elacceso a información está dado por la posibilidad de acceder a información desde el teléfono celular en diversos espacios de la Facultad de Cultura Física y de la Universidad, tanto para buscar información, como para consultarla y descargarla. La organización puedeutilizarse para señalar recordatorios, el manejo de contactos y la elaboración de notas. Las aplicacionesson diversas pero el videoen el teléfono inteligente, por sus potencialidades, es recomendable su empleo como medio de enseñanza en el contexto de la Cultura Física.

Las aplicaciones más empleadas con el teléfono inteligente son: Reproductor de música, Juegos/recreación, Reproductor de videos, Programas de redes sociales, Grabadora de videos, Imágenes o fotos, Buscador de información, Editor de notas,Grabadora de audio,Diccionarios y traductores, Editor de textos, Mensajes, Navegador de internet,Lector PDF, Calculadora, Calendario/agenda, Llamadas por voz, Manejo de contactos y Correo electrónico.

Asimismo en el artículo ¿El móvil en el aula? Ideas, ventajas, retos y posibilidades, que aparece en la Revista InspiraTICs, se plantea que el teléfono móvil tiene ventajas y retos.

Ventajas:1. Aprender a hacer un buen uso de la tecnología,2. Acceso a Internet, aunque no se disponga del laboratorio de computación, 3. Uso de herramientas educativas tecnológicas, 4. Aumento de la motivación y la participación y 5. Permite realizar el seguimiento del método de enseñanza-aprendizaje**.**

Retos:1. Divergencia de acceso a la tecnología, 2. Normas a nivel estataly de centro, 3. Proceso de adaptación, 4. Uso inadecuado del teléfono móvil y 5. Carencia de objetivos pedagógicos.

Aspectosa tener en cuenta antes de integrar el móvil en el aula

1. Definir al alumnado: su tecnología, sus gustos, usos, costumbres.
2. Delimitar los objetivos de aprendizaje: curriculares, competencias, etc.
3. Elegir el dispositivo y saber el número de ellos: tabletas o móviles, propios o no, por grupos o individual.
4. Precisar el tiempo de uso y concreción de las acciones curriculares: durante la clase, en el estudio independiente, etc.
5. Implementación y materiales: con conexión o sin conexión, 3G o wifi.
6. Delimitar el uso en el aula y la participación: cuándo, cómo, qué, para qué y quién.
7. Evaluación: del mismo modo cuándo, cómo, qué, para qué y quién.
8. Alternativas: ¿qué hacer sino se dispone de móviles, existe un fallo tecnológico, la familia no desea que se use el móvil en el aula?

Potencialidades del uso del video educativo

Varios autores han expuesto sus experiencias con el uso de este medio, ElinaHernández y Pedro Hernández (2004) declaran que videoes "*el medio de enseñanzaque se sustenta en un soporte electromagnético y/o digital que registra y/o reproducesimultáneamente imagen y sonido"*.Para el uso efectivo del video educativo, el maestro puede orientarse por una Guía de observación.

Según González Castro (1986), existen seis modalidades de uso del vídeo educativo: vídeo-clase, vídeo-auxiliar, vídeo-participativo, vídeo-motivador, vídeo-monoconceptual y vídeo-interactivo. Estas modalidades pueden ser empleadas

igualmente con el teléfono inteligente, la diferencia está en el soporte de la información.

- Vídeo-clase: exposición lineal de unos contenidos racionalmente estructurados y desarrollados de una manera exhaustiva. En profesor es sustituido de alguna manera por el programa de vídeo.
- Video-auxiliar: las imágenes no hacen otra cosa que ilustrar el discurso verbal del profesor.
- Vídeo-participativo: es un programa, un proceso, una dinámica, en la que los alumnos se sienten implicados como creadores o, por lo menos, como sujetos activos. Es hablar de participación, de creatividad, de implicación, de dinamización. Una modalidad en la que los alumnos se sienten protagonistas.
- Vídeo-motivador: es destinado a transmitir unos contenidos con la intención de suscitar el trabajo de los alumnos después de su visionado. El trabajo didáctico se realiza precisamente a partir de su visionado. Se trata de una integración de imágenes, música, texto hablado y efectos sonoros formando una unidad expresiva indisoluble, con un ritmo, un desarrollo y una duración previamente establecidos.
- Vídeo-monoconceptual programas muy breves, ordinariamente mudos, y que desarrollan de una manera intuitiva un solo concepto, un aspecto parcial y concreto de un tema, un fenómeno, una noción o un hecho.
- Vídeo-interactivo: Nace del encuentro entre dos tecnologías de punta: el vídeo y la informática. "*Se llama vídeo interactivo a todo programa de vídeo en el que las secuencias de imágenes y la selección de los manejos están determinados por las respuestas del usuario a su material*".

Existen diversasideas para usar la videocámara del móvil en el aula, como grabar experimentos científicos, realizar vídeos de las visitas a museos, realizar entrevistas a expertos, hacer autoevaluaciones en vídeo, etc. Se puede utilizar en las salidas para interactuar y documentar la naturaleza, por ejemplo con Project Noah; trabajar en clase a través de diversas actividades con Socrative o utilizar como espacio de tutoría en tiempos de estudio a través de Whatsapp o la novedosa app Remind centrada específica en educación.

El uso del video educativo mediante el teléfono inteligente en el entrenamiento deportivo, conlleva a transformaciones en los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, lo cual debe tenerse en cuenta en otros estudios.

CONCLUSIÓN: El teléfono inteligente puede ser utilizado como medio de enseñanza en el entrenamiento deportivo a partir de las potencialidades del video en su función educativa.

RECOMENDACIONES:

- Continuar la búsqueda de aplicaciones en los teléfonos inteligentes para su uso en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Elaborar videos para el entrenamiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA:

Brener Gabriel (2011). El celular en la escuela ¿agente distractivo o herramienta pedagógica? Disponible en: http://www.redusers.com

González Castro, Vicente (1986). "Teoría y Práctica de los Medios de Enseñanza". Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

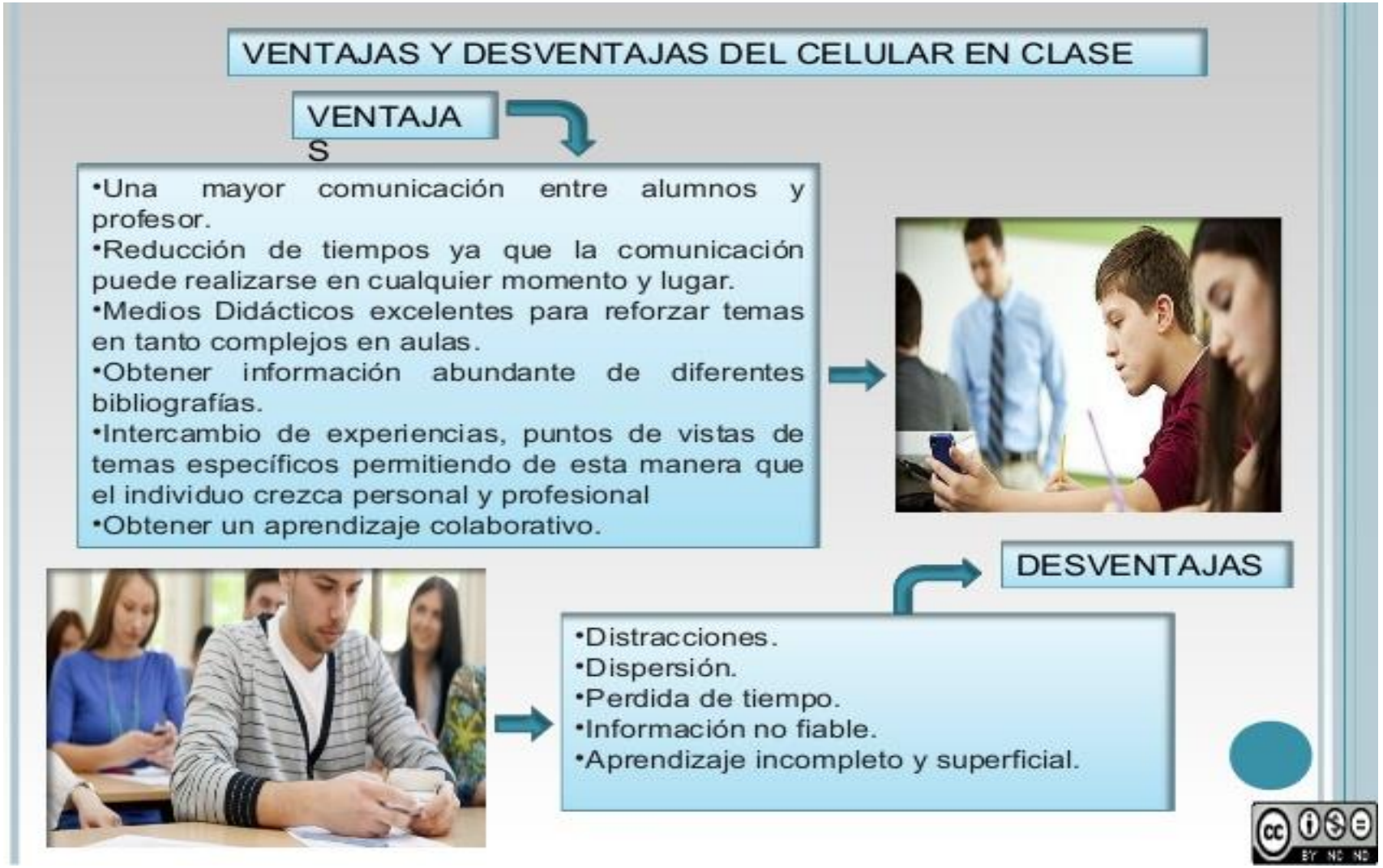
Hidalgo Hernández MSc. Rubizeida(2015).¿El uso del celular, un problema para el profesor en el aula o un medio de comunicación convertido en medio de enseñanza?En Revista digital INFOMED. Editorial Ciencias Médicas. ISSN 1561 – 2902. Vol. 29. Núm. 4.

Mendoza Bernal, María Inés (2018). El teléfono celular como mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Revista digital OMNIA. ISSN: 1315-8856, Vol. 20, Núm. 3, septiembre-diciembre, 2014, pp. 9-22 Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa

Organista-Sandoval, Javier, Lewis McAnally-Salas y LavigneGilles (2013). El teléfono inteligente (smartphone) como herramienta pedagógica Revista de Innovación Educativa. Vol. 5, Núm. 1. Internet.

Revista Digital InspiraTICs. ¿El móvil en el aula? Ideas, ventajas, retos y posibilidades.Internet.

ANEXO:


VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL CELULAR EN CLASE
VENTAJAS
•Una mayor comunicación entre alumnos y profesor.
•Reducción de tiempos ya que la comunicación puede realizarse en cualquier momento y lugar.
•Medios Didácticos excelentes para reforzar temas en tanto complejos en aulas.
•Obtener información abundante de diferentes bibliografías.
•Intercambio de experiencias, puntos de vistas de temas específicos permitiendo de esta manera que el individuo crezca personal y profesional
•Obtener un aprendizaje colaborativo.
DESVENTAJAS
•Distracciones.
•Dispersión.
•Perdida de tiempo.
•Información no fiable.
•Aprendizaje incompleto y superficial.

TITULO: ESTUDIO DE LATERALIDAD DE LOS ATLETAS RESERVAS ESCOLARES Y JUVENILES DEL EQUIPO DE BALONCESTO MASCULINO DE LA HABANA.

Autores: M. Sc. Juan Carlos Betancourt González
Dr. C. Beatriz Sánchez Córdova
Lic. Evel Barroso Padrón
Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”
País: Cuba

Resumen

El Baloncesto es un deporte de conjunto, clasificado como un juego con pelota, se practica en dos modalidades 3v3 o 5v5. Con la intención de diagnosticar el patrón de lateralidad de los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana para poder perfeccionar el proceso de preparación nos dimos a la tarea de investigar y para lo que nos planteamos como problema científico ¿Cómo determinar los patrones de lateralidad de los atletas reservas escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana? Nuestro objetivo fue determinar los patrones de lateralidad predominante en los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana. Se utilizaron métodos de nivel teórico y empírico como análisis y síntesis, encuesta, revisión de documentos y la medición del 100 % de la muestra del equipo investigado. Como resultados obtuvimos que nueve son homogéneos y siete son cruzados.

Summary

Basketball is a joint sport, classified as a game with a ball, it is played in two 3v3 or 5v5 modes. With the intention of diagnosing the laterality pattern of the athletes that reserve the school and youth of the male Basketball team of Havana in order to perfect the preparation process, we decided to investigate and consider ourselves as a scientific problem. How to determine the patterns of lateralidad of the athletes school and youth reserves of the male basketball team of Havana?

Our objective was to determine the predominant laterality patterns in the athletes reserve school and youth of the male basketball team of Havana. Methods of theoretical and empirical level were used, such as analysis and synthesis, survey, review of documents and measurement of 100% of the sample of the investigated team. As results we have obtained that nine are homogeneous and seven are crossed.

Introducción

El Baloncesto es un deporte de conjunto con un perfil energético variable en el que predominan las acciones de corte anaerobio, con un alto nivel de desarrollo del pensamiento táctico y de la agudeza visual, con elementos no repetitivos, basado en las actividades normales del hombre como correr, saltar y lanzar. Se juega normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de 5 jugadores cada uno, intentan anotar puntos (canastas) lanzando una pelota de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista.

Tomando como punto de partida los referentes mundiales, así como las características de los atletas cubanos y de este deporte, en el que el ser humano, a pesar de tener un cuerpo relativamente simétrico, utiliza en sus habilidades motrices deportivas el uso funcional de un lado frente al otro; factor genético predeterminado, denominado **lateralidad del individuo.**

La Lateralidad desempeña un papel importante en el Baloncesto, ya que incide de manera determinante en la motricidad y en el rendimiento de los atletas, mediante la adecuada coordinación óculo-manual (ojo dominante- mano dominante) y la óculo-podal (ojo dominante - pie dominante), así como también las lateralidades en relación al hombro o cintura (importantes por la preferencia para el lado del giro), y las que se refieren a la pierna dinámica (hábil) y la pierna de fuerza (de apoyo en la mayoría de los casos).

En la actualidad se han realizado diferentes investigaciones de lateralidad en diferentes deportes, en el baloncesto en 2006 David Demaison relacionó los patrones de lateralidad con el tiro, en Cuba en el 2015 se estudió la lateralidad en

las atletas de la selección nacional juvenil de Tenis femenino de Cuba por parte del Licenciado Ariel de la Cruz Sanchez. En el 2018 la Licenciada Sheily Rojas de la Osa estudió la lateralidad en los atletas del Equipo Nacional de Tenis de Mesa de Cuba, son escasos los estudios de lateralidad que relacionan la mano predominante, con los ojos, los hombros, la cadera y los pies, los que logran brindar una información relevante para entrenar atletas en los deportes con pelotas.

Los planteamientos antes mencionados nos demuestran la importancia del objeto de estudio en nuestra investigación, ya que se pudo conocer que no se habían realizado estudios para diagnosticar el patrón de lateralidad de los atletas cubanos en el baloncesto para seleccionar talento, enseñar y consolidar los fundamentos técnicos y de esa forma optimizar el proceso de preparación y de competencia en el Baloncesto; de ahí la importancia de la investigación que permitirá definir las preferencias motoras de los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana, para optimizar el proceso de preparación del baloncestista cubano.

Lo que posibilitó declarar como **situación problémática:**
Se desconoce el patrón de lateralidad de los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculinos de La Habana lo que dificulta utilizar sus fortalezas y minimizar sus debilidades cuando se enfrentan al proceso de preparación.

PROBLEMA CIENTÍFICO
¿Cómo determinar los patrones de lateralidad de los atletas reservas escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana?

OBJETIVO
Determinar los patrones de lateralidad predominante en los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana.

Desarrollo

Selección de la muestra.

La investigación fue realizada tomando como población los 16 atletas que integran el equipo de reserva de Baloncesto masculino de La Habana, en la cual se trabajó con los 16 atletas lo cual constituye el (100%) de la población. Todos los atletas son masculinos con edades comprendidas entre los 13 y los 16 años a los que se le aplicaron seis test para conocer el patrón de lateralidad.

Métodos del nivel teórico:

- Analítico y sintético:

Métodos del nivel empírico:

- Revisión de documentos
- Encuesta
- Medición

Pruebas para determinar el patrón de lateralidad del equipo reserva escolar y juvenil de La Habana.

Test 1: Prueba del sighting (Zazzo).

Objetivo: Determinar ojo director.

El procedimiento consiste en poner los brazos extendidos y sujetar una hoja de papel con las dos manos, en el medio de la misma habrá un agujero de un 20 tamaño de 0.5 cm. Enfocar, con los dos ojos abiertos, a través del agujero, como si hubiese una diana, apuntando hacia un objeto a unos metros de distancia. Acercar rápidamente la hoja contra la cara sin quitar el objeto de los ojos. El agujero se acercará sobre el ojo director. Otra posibilidad de realizar el test es, cuando el deportista enfoca un objeto a través del agujero de la hoja de papel, con la cabeza recta y los brazos extendidos, el evaluador, detrás de él, tapa un ojo y después el otro. Le pregunta: ¿ves el objeto con el ojo derecho tapado? ¿Y con el

ojo izquierdo tapado? El deportista sigue viendo el objeto con un ojo y con el otro no. El ojo que nos permite ver el objeto, estando el otro tapado es el ojo director.
Resultados de la prueba uno, de los 16 atletas evaluados, 10 tienen como ojo dominante el derecho lo que representa el (62%)y los otros 6 tienen como ojo dominante el izquierdo representando el (38%) del total de evaluados.
Se puede concluir en este indicador de evaluación del ojo director que:

- La ejecución del tiro es esencial y puede ser mejorado a diferentes niveles de ajuste corporal.
- La visión del juego depende de la capacidad de asociar visión central y periférica, y de nuestra relación ojo cerebro.

Test 2: Prueba mano dominante. (Dorochenko,P)
Objetivo: Determinar la mano dominante
En el baloncesto, la mano dominante es la que el jugador driblea y realiza los tiros en ventaja (tiro en suspensión y tiro libre), es la que actúa, pero no es siempre la misma, para nuestras actividades principales. Podemos perfectamente escribir, dibujar, lanzar un objeto o dar un puñetazo con unay para ciertas cosas utilizar la otra. Para realizar este test se les preguntó a los atletas con que mano, escribían, comían, o lanzaban la pelota al aro en el deporte.
Resultados de la prueba dos, 15 de los atletas realizan las labores manuales, así como las acciones de tiro con la mano derecha, por lo que es su mano dominante, representando el (93%) del total de atletas evaluados y el atleta restante que representa el (7%) del total tiene mano dominante izquierda.
Realizando el análisis de mano dominante y ojo director, que constituye la relación **ojo-mano**, muy importante en los atletas, determinamos que nueve atletas (56%) del total son Homogéneos, todos homogéneos derechos y siete atletas (44%) son Cruzados.

Test 3: Lateralidad de hombro (Test de J. Solin).
Objetivo: Determinar la preferencia de giro de los hombros.

1. La prueba se realiza; posición inicial de frente a una pared con las dos manos apoyadas por encima de la cabeza a la superficie.
2. El evaluador va a rebotar o picar un balón de baloncesto detrás del jugador evaluado y el mismo va hacer una rotación lo más rápidamente posible para agarrar el balón.
3. Se Anota el sentido de rotación. Si gira hacia la izquierda su lateralidad de hombre es derecha y si gira a buscar el balón hacia la derecha entonces su lateralidad de hombro es izquierda.
4. Esta prueba nos permite conocer genéticamente para donde nuestro atleta tiene mayor potencialidad para los giros.

Resultados de la prueba tres. Relacionada con la dirección de giro preferida de los hombros, once de los atletas (68%) tienen preferencia de giro hacia la izquierda, por lo tanto, son derechos de hombro y cinco (32%) tienen preferencia de giro hacia la derecha, por lo que son izquierdos de hombro.

Este indicador presenta una influencia sobre:

- Los pivotes
- Ayuda al balance
- Ayuda a la estabilización

Test 4: Lateralidad de cintura (Test de J.Solin)

Objetivo: Determinar la preferencia de giro de la cintura.

1. El deportista de pies en un plan frontal y las manos apoyadas en las caderas. Eso es importante para no permitir ninguna ayuda de parte de la lateralidad de los hombros.
2. Hace un salto en el aire con un giro completo para volver en su posición inicial. No se debe enseñar un sentido de rotación para explicar el test y no influir sobre su elección.
3. Teóricamente, el primer sentido elegido suele ser la rotación natural pero no siempre y tenemos que hacer los dos sentidos y anotar cual es el mejor en calidad.

Resultados de la prueba cuatro. Relacionada con la Dirección de rotación preferida de la cadera, diez de los atletas(62%) tienen una preferencia de giro de la cadera hacia la izquierda, por lo que son derechos de cadera y seis (38%) tienen una preferencia de giro hacia la derecha, por lo que son izquierdos de cadera.

Este indicador presenta influencia sobre los mismos elementos que el test anterior, es importante conocer la dirección hacia la que se gira más a menudo y de modo natural ya que favorece la ejecución de los elementos técnicos en el Baloncesto.

Relacionando las pruebas tres y cuatro que corresponden con la preferencia de giro y rotación de los hombros y cadera, podemos afirmar que (31%) de los dieciséis atletas evaluados presentan coincidencias en su preferencia de giro siendo esta hacia la izquierda, el (69%) del resto difieren en la dirección de giro entre hombros y cadera.

Test 5: La pierna dinámica (Dorochenko,P)

Objetivo: Determinar la pierna dinámica y la de fuerza.

La pierna dinámica esta en oposición a la de fuerza. La dinámica (de batida) es la que levantamos en el salto en tijeras en oposición a la pierna de fuerza (de apoyo) que es la última en quedarse en el suelo.

Resultados de la prueba cinco relacionada con la pierna dinámica concluyó que, quince de los dieciséis atletas evaluados que representan el (93%) del total tienen como pierna dinámica la pierna derecha, lo que implica que su pierna de apoyo es la izquierda, el atleta restante que representa el (7%) tiene como pierna dinámica la izquierda y por tanto la pierna de apoyo derecha.

Test 6: Pie director (Dorochenko,P)

Objetivo: determinar el pie director.

El test el más sencillo y revelador es la prueba del golpeo al balón con el pie. Ponemos un balón en frente del atleta y le pedimos un golpeo.

Resultados de la prueba seis. El pie director:

En los resultados correspondientes al test realizado, se determinó que los dieciséis atletas evaluados, que corresponde al (100%) de la población tienen pie director derecho.

Este indicador también tiene influencia en los mismos aspectos de la pierna dinámica, las frenadas, ayuda al balance, a la estabilización del cuerpo.

Relacionando la prueba cinco y seis, que corresponden con la pierna dinámica y el pie director, podemos afirmar que (93%) que representa quince de los dieciséis atletas evaluados presentan coincidencias entre su pierna dinámica y su pie director.

En cumplimiento de la tercera tarea de investigación podemos concluir que los patrones de lateralidad en los atletas reserva Escolares y Juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana son variados, pero no deja de tener una gran influencia en la técnica de los atletas, si se aprovecha de la forma correcta su aplicación en la preparación de los atletas, para potenciar sus fortalezas y minimizar sus debilidades.

Conclusiones

- El estudio de los fundamentos teóricos que distinguen el término lateralidad permitió precisar algunas concepciones destacándose que constituye un factor determinante para el rendimiento técnico y el entrenamiento deportivo.
- Mediante la aplicación de la encuesta realizada a los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de Baloncesto masculino de La Habana se pudo corroborar que son insuficientes los conocimientos, que sobre lateralidad poseen los sujetos objeto de estudio de esta investigación.
- Luego del diagnóstico para caracterizar la preferencia motora de los atletas reserva escolares y juveniles del equipo de baloncesto masculino de La Habana se obtuvieron los siguientes resultados:

  - De los dieciséis atletas observados **nueve son homogéneos** y **siete** son **cruzados.**

Recomendaciones

- Solicitar a la Comisión Provincial de baloncesto de La Habana la posible aplicación de estas pruebas en los municipios que tengas combinados deportivos donde se trabaje con la iniciación en el Baloncesto.
- Continuar profundizando sobre la base de la presente investigación para proponer ejercicios que contribuyan a trabajar la lateralidad en función de cada atleta.

Bibliografía

1. Alderete, J.L. (1998). Baloncesto, Técnica de entrenamiento y formación de equipos de base. Editorial Gymnos, Madrid.
2. Betancourt González, J. C., Barroso Padrón, E., & Sánchez Córdova, B. (2019). Estudio del patrón de lateralidad de los jugadores reserva escolares y juveniles de Baloncesto en La Habana.
3. Collazo Macías, A. (2003). Sistema de Capacidades Físicas: Fundamentos Teóricos, Metodológicos y Científicos que sustentan su desarrollo en el hombre.
4. Comas, M. (1995). Baloncesto “Más que un juego”. Tomos 1, 2.
5. Comisión Nacional de Baloncesto. Programa integral de preparación del deportista 2016 - 2020,Ciudad de La Habana INDER.
6. De la Cruz Sánchez, A. (2015). Estudio de la lateralidad en las atletas de la selección nacional juvenil de Tenis femenino de Cuba. (Tesis de Diploma), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
7. Del Valle Díaz, S., & De la Vega Marcos, R. (2007). Lateralidad en el deporte de Full Contact. Cambios En Diferentes Condiciones. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 7(25).
8. Dorochenko, P. (2009). El ojo director.
9. Forteza; A. Las direcciones del entrenamiento deportivo; Edit científico técnico. Habana 1999.
10. Hernández Sampieri, R (1997) . Metodología de la Investigación.

11. Hechavarría. U. M. (2006). Lo que un entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. La Habana. 92p.
12. Idarreta Galárraga, J., & Gutiérrez García, C. (2004). Estudio de la Lateralidad innata y funcional en jóvenes Judocas Españoles De Élite. Kronos, 4(6).
13. Iglesias Soler, E. (1999). Estudio de la Lateralidad funcional en la Ejecución de habilidades específicas de Judo, a partir de dos modelos de entrenamiento. (Tesis Doctoral), Universidad de Coruña.

Título: Fabricación y generalización de pelotas multipropósitos de p.v.c, goma y polior para entrenamiento de beisbol, softbol, hockey y otros deportes

Autor: Lic. Francisco Javier Carbonell Duménigo.

Dr.C Alberto Bautista Sánchez Oms

Resumen:

En el país existe la carencia depelotas, paraser utilizadas en el Béisbol,por lo que por medio de la innovación se han producido pelotas multipropósitos La innovación posibilita la producción de pelotas de diversos tamaños, colores y pesos, para ser utilizados de acuerdo con objetivos específicos en el entrenamiento de distintos deportes (Béisbol, Softbol, Hockey sobre césped….). En el caso del Béisbol se utiliza para desarrollar la fuerza rápida especial de los bateadores y lanzadores, el control y la velocidad de los pitcher. Además la fuerza rápida especial sirve para el control de los lanzamientos de los jugadores en general, lo anterior se materializa por medio de la metodología que se exhibe en el libro ¨En busca de las 100 milla¨.

Palabras clave: innovación, fuerza, entrenamiento

Abstract

In the country a lack of balls exists to be used in the Baseball, for what by means of the innovation balls have taken place purposes multi The innovation it facilitates the production of balls of diverse sizes, colors and pesos, to be used of agreement with specific objectives in the training of different sports (Baseball, Softball, Hockey has more than enough grass….). In the case of the Baseball it is used to develop the special quick force of the batsmen and pitchers, the control and the speed of the pitcher. The special quick force is also good for the control of the launchings of the players in general; the above-mentioned is materialized by means of the methodology that is exhibited in the book ¨In looks for of the 100 mille¨.

Words key: innovation, strength, training

Introducción

En el país existe la carencia de pelotas, para ser utilizadas en el Béisbol, por lo que por medio de la innovación se han producido pelotas multipropósitos La innovación posibilita la producción de pelotas de diversos tamaños, colores y pesos, para ser utilizados de acuerdo con objetivos específicos en el entrenamiento de distintos deportes (Béisbol, Softbol, Hockey sobre césped….). En el caso del Béisbol se utiliza para desarrollar la fuerza rápida especial de los bateadores y lanzadores, el control y la velocidad de los pitcher. Además la fuerza rápida especial sirve para el control de los lanzamientos de los jugadores en general, lo anterior se materializa por medio de la metodología que se exhibe en el libro ¨En busca de las 100 milla¨.

Desarrollo

La producción de las pelotas se puede utilizar como materias primas la Goma y el Poliuretano.

Se necesita una prensa hidráulica térmica, la goma de vulcanizar – que puede ser kamenbax-, un cilindro o máquina trituradora (molino) y los moldes.

Una vez que la máquina y el molde se han calentado a una temperatura de 160 más-menos 10^0 C, se tritura la goma en el molino, se hace una envoltura con las tiras de goma para llenar el molde y se prensa, con una duración la vulcanización de diez minutos.

Producción de pelotas con poliuretano, se producen mediante el uso de moldes, con la utilización de máquinas de inyección, aunque también se puede realizar el mezclado a mano, el peso de las pelotas varían desde 40 hasta 198 gramos y más, éstas son totalmente macizas y se construyen de un solo núcleo, compuesto por 2 resinas de las marcas Elastofán 340 A E Poliol y Elastofán 322 B Isocianato, su aspecto exterior tiene formas y grabados originales en el diseño de sus costuras y superficies, que facilitan el agarre y control del lanzamiento.

Las pelotas multipropósito pueden ser comercializadas dentro y fuera del país, con los fines señalados y además como juguetes. También resultan útiles para la rehabilitación de los músculos de las extremidades superiores, como tratamiento fisioterapéutico e incluso, permiten un ahorro considerable de pelotas

reconstruidas de corta vida útil, lo que posibilita la continuidad de los entrenamientos, además de la tan necesaria masividad en el deporte.

El proceso de producción, además de ser sencillo, no requiere de mayores inversiones, pues se utilizan equipos existentes en la Industria Deportiva y otras empresas. Además, admite el uso de muchas variantes comerciales de poliuretano, sin que los cambios de resina modifiquen la esencia de la tecnología.

Su aplicación genera tres tipos fundamentales de beneficios:

1. *Beneficios Científico-Técnico*: Permiten aplicar algunas metodologías existentes en el Béisbol, con mayor base científica, para desarrollar la fuerza especial y el control de pitcher y demás jugadores, incrementan la potencia en el bateo y posibilitan realizar diferentes ejercicios fisioterapéuticos que rehabilitan músculos dañados. Además, las pelotas de pesos menores pueden utilizarse en las máquinas lanzadoras.
2. *Beneficios sociales:* Elevan la calidad de los juegos como espectáculo, cubren la demanda creciente de pelotas en las áreas deportivas, EIDEs y ESPAs, así como centros laborales y escolares, pueden ofertarse en la red comercial a la población, en especial para niños y jóvenes.
3. *Beneficios Económicos*: La fabricación de las pelotas garantiza al INDER un ahorro extraordinario de recursos, al sustituir las pelotas reconstruidas por las pelotas multipropósito. Estas no requieren para su fabricación de inversiones adicionales, pues se utilizan equipos e instalaciones existentes. Su costo de producción es bajo, durabilidad muy alta, y se ahorra personal en diversas etapas del entrenamiento del picheo y bateo. Sustituyen importaciones y pueden ser fuentes de exportación.

Los lanzadores y la fuerza rápida especial.

Si durante el vencimiento de la resistencia, los esfuerzos musculares conducen a la máxima aceleración, se está en presencia de la llamada Fuerza Rápida. Sí, además, se une a esa circunstancia el vínculo del esfuerzo con funciones específicas, se habla de la Fuerza Rápida Especial.

Componentes de la Fuerza Rápida Especial en el lanzador:

- ✓ Mecánico de velocidad.

- ✓ Mecánico de fuerza.

Las pelotas de peso variado permiten trabajar ambos componentes, en función de lograr una mayor potencia y aceleración en los lanzamientos, lo que incrementa la manifestación de la fuerza explosiva a una velocidad y a una distancia real del juego (ver apéndice I). El esfuerzo físico se torna mucho más económico, por tanto, se incrementan la velocidad y el tono muscular.

El uso de estas pelotas mejora todo el proceso de adaptación del lanzador, sometido a un entrenamiento con pesos superiores e inferiores al de la bola normal. Esto se explica porque con ellas se genera un mayor trabajo en varios grupos musculares que están involucrados en el acto de lanzar, lo que va acompañado de los correspondientes cambios metabólicos, que mejoran la fuerza y el metabolismo muscular.

Además, no debe olvidarse que el peso como tal se incluye entre los estímulos conocidos como propioceptivos, es decir, que brindan información al sistema nervioso sobre el estado funcional de músculos, tendones, cápsulas articulares, ligamentos, etc. La información que llega al cerebelo contribuye a establecer mecanismos de coordinación con la corteza motora para un perfeccionamiento del acto de lanzar, lo que se traduce en mayor precisión y fuerza de los envíos.

El efecto descrito es válido tanto si se utilizan pelotas de sobrepeso como de peso por debajo de lo normal. Ello se debe a que toda la adaptación se origina a partir de una información sensorial que logra establecer un esquema para el control de los movimientos, que los hace más perfectos.

Debe quedar claro que se puede poseer un elevado potencial de fuerza rápida sin que este se manifieste en la actividad específica, por ello se necesita vincularlo con el ejercicio fundamental.

Las pelotas con pesos por encima del normal intervienen en la coordinación intramuscular, las ligeras, en la coordinación intermuscular, y las de peso normal, tanto en una como en otra.

Al entrenar con pelotas de diferentes pesos, el atleta pone en juego todos los elementos de las articulaciones del hombro, del codo y de la muñeca, aumenta la flexibilidad a nivel de estas cápsulas articulares y de los ligamentos que participan

en la acción de lanzar. Cuando el lanzador regresa a la pelota normal, el movimiento se hace más perfecto, más coordinado y se reduce la posibilidad de una lesión, sobre todo, si se tiene en cuenta la recomendación como tendencia del lanzamiento de aquellas pelotas cercanas al peso normal, para tratar de conservar la estructura del movimiento.

En el movimiento del hombro, un papel importante lo desempeña el deltoides, músculo que se puede desgarrar, y en las muñecas participan los flexores y extensores. Al entrenar con variación en el peso (mayor y menor que lo normal), se perfecciona el movimiento y esto hace que existan menos lesiones tendinosas y ligamentosas, de lo que se deduce que el trabajo con estas pelotas viabiliza el proceso de calentamiento.

Metodología para su aplicación en el picheo.

Requerimientos para la aplicación de la metodología:

Para la aplicación de la metodología hay que tener en cuenta recomendaciones generales para el trabajo, éstas son las siguientes:

1. Tener en cuenta las características de cada pelotero.
2. Usarlas sistemáticamente e ir utilizando los resultados con vistas a proponer modificaciones.
3. Programar diariamente el trabajo o el entrenamiento.
4. Dosificar adecuadamente los lanzamientos.
5. Buscar un peso ideal que permita desarrollar la fuerza rápida especial para cada uno de los lanzadores.
6. Focalizar el lugar hacia donde se lanza la pelota: no es tirar por tirar, sino buscar precisión.
7. Variar la distancia del objetivo contra el que se va a tirar. Cuando se hace esto, el punto de salida cambia y ello incide directamente sobre la aplicación de la fuerza, lo que lleva al fortalecimiento de toda la musculatura del hombro.

Pelotas de peso variado: Estas pelotas poseen las mismas dimensiones que las oficiales pero con pesos que varían desde 3.75 hasta 12 onzas. Debe tenerse siempre presente que cada pelota, de acuerdo con su peso, será utilizada en función de determinado objetivo de tiro específico.

*Planillas de registro de fuerza y control de lanzamientos***:** Resultan de fácil confección y permiten ir variando sistemáticamente el desarrollo de la fuerza y el control de los lanzamientos.

Métodos y Medios:

El entrenador debe tener presente que en la aplicación de la metodología puede inferirse el empleo de diversos métodos de entrenamiento entre los que sobresalen los de efecto variable y efecto conjugado.

*Método de efecto variable:*Incide en uno de los componentes de la fuerza rápida, en la fuerza o rapidez.

*Método de efecto conjugado:*El principio es que refuerza ambos componentes de la fuerza rápida.

Durante el empleo de las pelotas de peso variado, los ejercicios se ajustan a diferentes situaciones, como cuando la resistencia que se debe vencer es menor, igual o mayor a la que se enfrenta durante la competencia.

Antes de comenzar a precisar aspectos relacionados con cada una de las etapas previstas para la aplicación de esta metodología, el entrenador debe concientizar la importancia que se debe conceder a la dosificación de los volúmenes de lanzamientos con cada una de las pelotas de diferentes pesos.

Partiendo del volumen global de macrociclo, etapa y microciclos, se le asignan porciones de cada tipo de pelota en correspondencia con la etapa en que se encuentre la preparación. Durante la preparación general predominan las pelotas pesadas (P), en las etapas de preparación especial y competitiva, predominan las pelotas normales (N) y ligeras (L).

Cuando se vayan a establecer proporciones a base del predominio del peso por etapas, se puede tener en cuenta la siguiente relación: Etapa de Preparación General (P: 3 N: 2 L: 1), Etapa de Preparación Especial y Competitiva (N: 3 L: 2 P: 1).

Esta proporción puede variar acorde a las características de cada atleta, entre las que se destacan; la experiencia deportiva, sus niveles de preparación física, edad, etc.

Cuando se tengan establecidas las proporciones para realizar el trabajo con las pelotas de peso variado, se toma el volumen global de lanzamientos y se divide entre la sumatoria de los valores dados o proporciones de cada peso y el resultado se multiplica por cada uno de estos valores. De idéntica manera se procederá desde el mesociclo hasta sesión de entrenamiento.

Los bateadores y la fuerza rápida especial.

El bateo es una acción motriz donde se aprovecha la velocidad y aceleración de los movimientos rotacionales. Además se utiliza el impulso acumulado por la trayectoria de fuerza del implemento. Dicha acción tiene una serie de particularidades que deben ser atendidas de forma prioritaria por los entrenadores a la hora de desarrollar la fuerza rápida especial de bateo.

El tratamiento de la fuerza rápida especial en el bateo está relacionado con el empleo de métodos donde esté presente el ejercicio fundamental o gesto técnico, pues solo esto garantiza la manifestación de este potencial de fuerza rápida en la actividad competitiva.

Batear pelotas de pesos variados mejora el desarrollo de la fuerza rápida, pues el peso constituye un estímulo que permite una diferenciación de los tipos de coordinación intra e intermuscular o la combinación de ambas, efecto que se debe a la adaptación que se origina a partir de una información sensorial, lo que logra establecer un esquema para el control de los movimientos, y los hace más perfectos.

Debe quedar claro que la adaptación a las cargas tiene un carácter específico y no general.

Hay que agregar que en la metodología propuesta se tiende a que los pesos de las pelotas por encima y por debajo del normal estén cercanos al peso del implemento de competencia. Desarrollar un trabajo con implementos muy por debajo o muy por encima del peso normal, puede deformar la estructura de la técnica y a su vez provocar lesiones en los deportistas, especialmente en hombros, cadera, espalda y muñecas.

Métodos y Medios.

Existen dos métodos que se deben tener en cuenta para el desarrollo de la fuerza rápida especial: El método de Efecto Variable que incide en uno de los

componentes de la fuerza rápida y el Efecto Conjugado que se refuerza ambos componentes de este tipo de fuerza.

Entre los diferentes tipos de ejercicios asociados a estos métodos se encuentran aquellos relacionados cuando la resistencia por vencer es mayor, igual o menor a la que se enfrenta durante la competencia.

La dosificación de los ejercicios de bateo con pelotas de diferentes pesos, es un elemento en el cual los entrenadores deben hacer énfasis al aplicar esta metodología en las diferentes etapas de entrenamiento; de lo contrario, no se obtendrá el efecto deseado sobre el desarrollo de la fuerza rápida. Es necesario evitar la fatiga, con la correcta alternativa entre trabajo y descanso, así como la selección de las pelotas ligeras y pesadas.

Tomados como punto de partida los volúmenes de ejercicios de bateo macrociclo y la unidad de entrenamiento, se le asignan proporciones a cada tipo de pelota, atendiendo a la etapa en que se encuentran en el macrociclo: en la preparación general predominan las pelotas pesadas, y en la especial y la competitiva; las normales y ligeras.

Es importante tener en cuenta que cuando en el bateo se van a emplear pelotas de variados pesos, se utiliza el bate del mismo peso para desarrollar la actividad..

La pelota de variados pesos en las distintas categorías.

La metodología que se ha explicado puede aplicarse íntegramente en beisbol de mayores, no así en las categorías escolares, para las mismas se deben ajustar a las siguientes recomendaciones:

1. En las categorías desde 6 hasta 10 años, se pueden utilizar las pelotas de 3.75 y 4 onzas para fildear batazos y tirar. Además, las de 6 onzas se puede emplear para la enseñanza del fildeo estático y calentamiento del brazo, no para lanzar.
2. Los atletas de las categorías desde 11 hasta 14 años ya pueden emplear bolas por encima de las 5 onzas, velando que no se rompa la estructura de la técnica ni se llegue a la fatiga.
3. Se deben realizar los lanzamientos a corta distancia.

4. En la categoría 11-12 se utilizan pelotas de hasta 7 onzas en el soporte de bateo (batintín), bateo a corta distancia y bola bombeada.
5. En la categoría 13 y 14 de utilizan igual al acápite anterior, aunque llegan hasta la de 8 onzas.
6. En las categorías 15 y 16 y juvenil, los lanzadores pueden aplicar la metodología completa.
7. Los bateadores de 15 y 16 usarán hasta la de 9 onzas, y ésta solo en el batintín.
8. Los juveniles podrán llegar hasta las de 10 onzas en el soporte de bateo.

La pelota curveadora.

La propia tecnología explicada en el presente capítulo ha permitido desarrollar otra innovación: la pelota curveadora. Se produce también utilizando goma o poliuretano; pero el molde se llena sólo hasta la mitad y se deja un respiradero. De lo contrario, se fabrica un molde de media pelota.

El principal beneficio científico- Técnico de la pelota curveadora radica en que ayuda a la enseñanza del bateo de la curva, tanto en edades tempranas como entre mayores, donde un buen número de atletas presentan dificultades con este lanzamiento. Dada la forma del implemento, basta un ligero movimiento de la muñeca para que salga la curva. Puede lanzarse por encima o por debajo del hombro.

Las principales ventajas de la utilización de esta pelota se resume en que: permiten al entrenador lanzar curvas sin dificultades ni riesgos de lesiones, pues el movimiento parte la muñeca; se puede combinar con otros medios como la jaula de bateo, pizarra de control para bateadores, etc.; posibilitan al bateador adaptarse a curvas abiertas, cerradas y rápidas, con observación de su recorrido.

Opiniones sobre las pelotas de Multipropósitos.

Estas pelotas tienen un amplio uso en el picheo ya que desarrollan la fuerza rápida, lo que ha corroborado en los últimos años con el equipo de Villa Clara, Contribuyen a perfeccionar los lanzamientos de rompimiento y evitan lesiones en el brazo de lanzar. También han ayudado a incrementar la potencia del brazo de

los demás jugadores, que actúan a la defensa. A la ofensiva es de mucha utilidad: aumenta la fuerza. En la XL Serie Nacional el Villa Clara las usó intensamente durante la fase preparatoria. Se aprecia una mejoría en el número de jonrones- Y en general-, así como en el average colectivo, que se mantuvo sobre 300 en toda la temporada.

Dr. Eduardo Martín Saura. (Entrenador).

A lo largo de años he seguido el proceso de perfeccionamiento de las pelotas creadas por Carbonell y la metodología creada por Albert Sánchez. El Villa Clara las utiliza, y hemos podido comprobar que agilizan el calentamiento, evitan lesiones, mejoran la fuerza al bate- se ha incrementado el número de extravases- y favorecen una mejor planificación y dosificación de las cargas. Tienen aplicaciones en el bateo, el picheo y la defensa.

Víctor Mesa (Director Equipo Industriales).

Hace más de una década estoy utilizando este implemento, tanto en el Villa Clara como en el equipo Nacional. Es muy útil para fortalecer los pequeños y profundos planos musculares ubicados alrededor del brazo de lanzar. Permite realizar un trabajo e fuerza conservando la postura y movimiento propios del lanzamiento, así como mantener una alta velocidad durante los nueve innings.

Pedro Pérez (Exentrenador de Picheo del equipo Cuba)

Considero que la iniciativa planteada por Francisco Javier Carbonell Duménigo y la metodología creada por Albero Bautista Sánchez Oms con respecto a las pelotas de goma que actualmente se fabrican en Cuba, es un acierto. Resultan beneficiosas para la preparación del bateador, ya que producen un impacto superior de la bola tradicional, sin necesidad de tirarla a gran velocidad. Esto prepara al bateador desde el punto de vista músculo-esquelético para incidencias de cargas específicas que tendrá que enfrentar.

M.Sc. Jesús Barroso Gutiérrez (Comisión Nacional de Beisbol).

Conclusión

El uso de las pelotas multipropósito reporta sin dudas al Béisbol cubano, beneficios tanto científicos, sociales como económicos

TITULO: La automatización del plan de entrenamiento deportivo para el alto rendimiento.

AUTORES: Ms.C Argelio Montalvo Triana

Lic. Alexis Roberto Díaz Catalá

Lic. Nidia Muñoz Alemán.

La Habana, 2019

Resumen

En el presente trabajo se brindan soluciones al déficit de un programa que sirva como herramienta para los entrenadores del alto rendimiento en la confección de planes al entrenamiento deportivo, en correspondencia con las exigencias actuales que nos permita elaborar diferentes macroestructuras automatizadas de manera eficiente y rápida, atendiendo a las necesidades técnicas y metodológicas específicas de cada deporte. La propuesta presentada es de fácil generalización para todos los deportes, le permite al entrenador confeccionar en poco tiempo una macroestructura de planes de entrenamiento sobre las bases técnicas metodológicas.

Summary

In this work we provide solutions to the deficit of a program that serves as a tool for high performance coaches in the preparation of sports training plans in correspondence with current requirements that allows us to develop different automated macrostructures, efficiently and quickly attending to the specific technical and methodological needs of each sport. The presented proposal is easy to generalize for all sports, it allows the coach to prepare in a short time a macrostructure of training plans on the technical methodological bases.

Palabras Clave: plan entrenamiento, automatización, macroestructura, base metodológicas y alto rendimiento.

Introducción

La siguiente investigación forma parte del contenido del banco de problemas de la agrupación de deportes de combate y a la vez también es parte del proyecto investigativo que esta agrupación está realizando, específicamente en el deporte taekwondo.

A los entrenadores se les hace muy difícil la confección de los planes de entrenamiento y el mismole toma tiempo (de dos semanas a un mes) por la cantidad de fórmulas que lleva, la distribución e interconexión de las cargas y los porcentajes a utilizar. Luego de haber confeccionado dicho plan, en el momento de la entrega para la revisión metodológica si presentan algún error y se tiene que hacer adecuaciones es difícil y tedioso, por lo que a muchos entrenadores le hacen rechazo a esto.Ya después de aprobado el plan y de comenzar a trabajar con el mismo, si surgen afectaciones en la preparación (climatológicas, áreas de entrenamientos, enfermedades u otros problemas que afecten la planificacion, etc.) se les hace complejo los cambios a realizar y tienden a caer en el empirismo creando una falsa planificación, la cual no lleva a los resultados esperado en la competencia fundamental.

Materiales utilizados en esta investigación:

- Sofwear Excel
- Fórmulas y pasos utilizado en la confección de la macroestructura automatizada:

<u>Pasos para confeccionar el plan gráfico:</u>

1. Establecer relación porcentual para cada periodo (Preparatorio – Competitivo) en dependencia del nivel deportivo de los atletas.

P. Preparatorio.		P. Competitivo.	
60%	----------	40%	
70%	----------	30%	
80%	----------	20%	(RECOMENDABLE)

2. ¿Cómo determinar el # de semanas del período preparatorio? Ej. Un plan que tenga 43 semanas sin contar, sin incluir el período de tránsito, se multiplican por el % y se divide por 100.

Nota: Para poner los periodos hay otra forma sencilla, se pone el periodo competitivo a partir del MMFD e incluye también el MOFD y el periodo preparatorio es desde el comienzo del MOFD hacia adelante hasta llegar al inicio del plan, en este periodo se ubican el resto de los Mesos. El periodo de tránsito es en el Meso de transito

3. Ubicación de los mesos.
4. Ubicación de los tipos de micros (siempre que termine un meso el micro antepenúltimo es de control y el ultimo es regenerativo)

5. Determinar el máximo volumen del plan.

Conocer cantidad de horas diarias de entrenamiento y esto se multiplica por la cantidad de sesiones del micro.

6. ¿Cómo ubicar el volumen máximo del plan?

Cantidad de micros de P.Preparatorio x él % seleccionado inicialmente (60%-70%-80%) dividido entre 100.

7. Ubicación del volumen inicial.

Para ello debe conocer a qué % desea iniciar en el 1er micro que no debe ser menor del 50%.

Nota: Conocer las características del equipo para escoger el % a utilizar, (50 y 70)

8. Cómo determinar los restantes tiempos o volúmenes de cada micro hasta llegar al micro de Máx. Volumen.

Vol. Max – vol. Min / Cantidad de micro = a la constante que se sumara desde el inicio al máx. vol. del plan.

Nota**:** Al contar para determinar la cantidad de micro, no se cuentan los micros recuperatorio desde el inicio del plan hasta el máximo volumen sin incluir el micro 1 y el de máximo volumen.

Nota**:** Excepto en los micros recuperatorios que se coloca el tiempo de dos micros anteriores (Para continuar ubicando a partir del micro recuperatorio al micro que le continúa se le suma el doble de la constante

9. Hallar el vol. final

Se escoge el % deseado al que se quiere terminar, no debe ser por debajo ni igual que el % de Vol. Inicial VOL MAX X % ESCOGIDO A FINALIZAR / 100= Vol. Final.

10. Como continuar ubicando los restantes tiempos a partir del volumen máximo VOL.MAX – VOL.FINAL / Cant. Micros (contando los recuperatorios) = la constante del tiempo a restar

Nota: Se incluye el micro máximo o el final, en el MMFD se mantiene el mismo Vol. Final por eso no se cuenta esos micros para sacar el tiempo que voy a restar.

11. Tiempo de los micros de transito

Nota: A los micros de transito le resto el doble del tiempo que disminuía anteriormente.

12. Poner la cantidad de sesiones:

13. Ubicar el tiempo del calentamiento, movilidad y volumen final por micro

-30 min x 5 días = 150 min calentamiento. Nota: también puede ser 20 min=100 min

-10min x 5 días = 50min movilidad

- 10min x 5 días = 50min volumen final

14. Hallar el volumen del entrenamiento por micro.

Nota: Para hallar el volumen del entrenamiento del micro se le resta al volumen del micro el volumen del calentamiento, movilidad y volumen final.

15. Poner el volumen de cada dirección (DCR y DDR) según él % que se trabaja por cada meso.

	MPB	MEV	MESP	MOFD	MMFD	MTRS
DCR	60%	50%	40%	30%	20%	80%
DDR	40%	50%	60%	70%	80%	20%

16. Vol. Entrenamiento x % seleccionado /100

Nota: cuando el plan esta reducido en la cuenta de la suma d los volúmenes hasta el máximo volumen del plan no se suma el doble del micro anterior del Máx.Vol si no la constante.

Pasos para confeccionar el plan de carga:

1. Poner la cantidad de micro por meso.
2. Poner la frecuencia por micro: 5.
3. Poner el total de sesiones por meso.
4. Sumar todo el volumen del micro.
5. Dividir el volumen del meso entre la cantidad de sesiones.
6. Con el resto de los volúmenes se hace el mismo procedimiento:
   Vol. Calentamiento
   Vol. Movilidad
   Parte Final
7. Para hallar el volumen de las direcciones se resta al volumen del meso el Vol. Calentamiento, Vol. Movilidad y la parte final.
8. Distribuir los % de las direcciones que siempre la sumatoria de 100.
9. El volumen de la dirección x el % escogido de la dirección escogida entre 100.
10. Volumen del meso se divide entre la cantidad de micro del meso que es 12.
11. Volumen del micro entre la frecuencia del micro.

12. (Importante)*** Como desglosar los volúmenes x micro de cada dirección en el plan gráfico. Multiplicar el volumen del micro de la DCR que está en la macro estructura por % escogido en la dirección determinada en el plan de carga

Métodos

Teóricos:

- Analítico- Sintético.
- Inducción -Deducción.

Empíricos:

- Ténicas Estadísticas.
- Consulta a Especialistas.
- Encuesta, entrevista y comparación.

Desarrollo

Planificación del Entrenamiento Deportivo

- ***Es la anticipación de lo que sucederá en el futuro dentro de la compleja estructura del ser humano.***
- Cubre un lapso de tiempo.
- Posee objetivos.
- Controla las tareas a cumplir.

Concepto de Automatización

Conjuntos de técnica por medios de las cuales se construye sistemas activos, capaces de actuar con una eficacia optima con el uso de informaciones recibidas del medio sobre el cual actúan. Un sistema de automatización se comporta exactamente como un operador humano el que, utilizando las informaciones sensoriales, piensa y ejecuta la acción más apropiada.

(Ecured)

Esta investigación permite efectuar de manera eficiente y rápida la confección de la macroestructura, así mismo los entrenadores podrán realizar cambios, adecuaciones o correcciones de cualquier tipo (porcientos, volumen, frecuencia y momentos de los picos de las direcciones) a lo largo de la macroestructura y facilita realizar una correcta distribución en interconexión de los contenidos a partir de las exigencias técnicas, metodológica de cada deporte,asimismo permite una perfecta vinculación con el plan de carga y los contenido de trabajo a impartir desde el mesociclo hasta la unidad de entrenamiento y todo esto en un tiempo muy reducido en comparación con el tiempo de realización de una macro estructura realizada de forma tradicional (manual)teniendo en cuenta que el entrenamiento Deportivo: es un proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada, en el momento deseado y para la competencia.

Conclusiones

1-Existe una falta de información científicamente argumentada, avalada por métodos viables sobre la confección y aplicación de un programa que garantice su fiabilidad.

2-El presente trabajo se está proponiendo para su aplicación en los equipos nacionales

3-Con la utilización de este programa se ganó en tiempo de realización de los planes y su ejecución eficaz.

Recomendaciones

1-Que sea sometida esta investigación a un consenso del departamento metodológico y concejo científico nacional para su aplicación.

2-Disponer de esta investigación como material de consulta para los entrenadores.

3-Aplicar y explotar esta línea investigativa hasta abarcar las restantes especialidades y categorías para elevar los resultados a nivel nacional e internacional.

BIBLIOGRAFÍA

LA EDAD BIOLÓGICA Y EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN ATLETAS ESCOLARES.

Autores:

1- M.Sc. Angel Lázaro Gil Suárez, Profesor Auxiliar, Teléfono móvil: 58121907 fijo: 47366201 angelgs@uart.edu.cu Facultad de Cultura Física, Universidad de Artemisa. Provincia Artemisa. Cuba.
2- Dr.C. Bergelino Zaldívar Pérez, Profesor Auxiliar, Teléfono fijo: 76417035, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" La Habana. Cuba.

Resumen

En el proceso de entrenamiento deportivo intervienen múltiples factores que determinan los resultados a los que se aspira. La presente investigación constituye trabajo de tesis doctoral y el tema está relacionado con la edad biológica y el entrenamiento de fuerza de los atletas de categorías escolares en la Escuela de Iniciación Deportiva "Julio Díaz González", de Artemisa. Se concibió como objetivo valorar el comportamiento de la edad biológica y su relación con el desarrollo de la fuerza en atletas escolares de 13-14 años, masculinos, en los deportes de atletismo, tenis, balonmano, levantamiento de pesas y judo. Los resultados obtenidos del diagnóstico realizado fueron posibles por el empleo de métodos como la observación, el análisis documental, la entrevista y la medición con la radiografía de la mano izquierda, que constataron las regularidades de la preparación de fuerza y su correspondencia con la edad biológica de los atletas. Ello significa que los cambios fisiológicos del organismo durante el proceso de preparación integral del deportista, como consecuencias de la inadecuada asimilación de cargas de entrenamiento, en la que predominan las valoraciones de edad cronológica, puede ocasionar desajustes funcionales que limitan las posibilidades de adaptación, la salud y la vida deportiva de los atletas.

Palabras clave: edad biológica, entrenamiento de fuerza, edad cronológica, cargas de entrenamiento, adaptación biológica.

Abstract

At the sport training process interact several factors that determine the ideal results. This investigation constitutes a Doctoral thesis work and its theme is related to the biological age and strength training at juniors athletic categories at Julio Diaz Gonzalez Initiation of Sports School in Artemisa. As objective was conceived to evaluate the biological Age behavior and its relation with the strength develop in 13-14 male juniors athletics in sports such as athletics, tennis, handball, weightlifting and judo. The obtained results of the diagnose made were possible by the application of some methods such as the observation guide, documental analysis, the interview and the left hand radiograph measuring which ascertained the regularities of the strength preparation and its correspondence with the athletics biological age. That means that the body physiologic changes during the integrated preparation process of the Sportsman, as a consequence of the unappropriated training assimilation of charges (weight) in which predominate the chronological age estimations may provoke functional disorders that can limit the adaptation possibilities, the health and the sport life of the athletics.

Key words: biological age, strength training, chronological age, charges of training, biological adaptation.

INTRODUCCIÓN

En el proceso de entrenamiento deportivo interviene un sistema de influencias que determinan las posibilidades funcionales del organismo a los cambios adaptativos que ocurren en este. En el deporte escolar para el alto rendimiento es de gran importancia para el entrenador y el médico deportivo la comprensión de los cambios fisiológicos y su relación con las características morfológicas ya que contribuyen al control biomédico del entrenamiento y la adecuada preparación integral del deportista.

El desconocimiento de las transformaciones morfológicas, bioquímicas y fisiológicas conduciría a graves consecuencias para la salud y la vida deportiva de los atletas está, en correspondencia cuando la programación deportiva se estructura, solamente, de acuerdo con la edad cronológica. Es por ello que la inadecuada planificación de las cargas de entrenamiento por encima de la edad bilógica puede producir desajustes

fisiológicos tales como, desequilibrio energético y hormonal, estancamiento en el crecimiento, disminución del peso corporal, trastornos inmunológicos, problemas posturales, así como descalcificación ósea.

En la actualidad la edad cronológica de los atletas de escuelas de iniciación deportiva (EIDE) es utilizada como punto de partida para organizar los grupos de entrenamiento, establecer las categorías competitivas, así como para efectuar la selección de sujetos aptos para la práctica de determinados eventos deportivos. Al tratar la edad biológica en atletas escolares se pretende en esta investigación establecer la relación con el desarrollo de la fuerza en la planificación del proceso de entrenamiento deportivo.

La presente investigación se desarrolla en la EIDE Julio Díaz González de Artemisa, específicamente, con los atletas escolares de 13-14 años, que teniendo en cuenta las visitas realizadas a las sesiones de entrenamiento, así como la revisión de documentos normativos que rigen el trabajo metodológico del entrenador deportivo, permiten plantear que en los programas integrales de preparación del deportista son insuficientes las indicaciones metodológicas para relacionar la edad biológica con el desarrollo de la fuerza en los atletas de categorías escolares y solo se refieren a la edad cronológica. Deficiente aplicación de los fundamentos biológicos para la planificación del entrenamiento, a partir de las condiciones biológicas de los atletas.

Asimismo, en el proceso de entrenamiento deportivo, en lo concerniente a la preparación de la fuerza, se cumplen de manera general los aspectos indicados desde el punto de vista metodológico, sin establecer tratamiento diferenciado en correspondencia con las condiciones biológicas de los atletas, por lo que predomina la valoración de la edad cronológica. Estas insuficiencias limitan un adecuado desarrollo de este proceso; sin embargo se desearía que en el proceso de entrenamiento deportivo deba existir correspondencia entre la preparación de la fuerza de los atletas escolares y la edad biológica que estos poseen.

Por tal motivo se define como **problema científico**: ¿Cómo se comporta la relación del entrenamiento de fuerza con la edad biológica en los atletas escolares de la EIDE Julio Díaz González de Artemisa?

En correspondencia con el problema científico declarado se plantea como **objetivo:** Valorar el entrenamiento de fuerza y su relación con la edad biológica en atletas escolares, 13-14 años, masculino, de la EIDE Julio Díaz González de Artemisa.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se inserta en la demanda tecnológica relacionada con la planificación del entrenamiento deportivo en su iniciación y presenta un estudio descriptivo transversal sobre la edad biológica y su relación con el desarrollo de la fuerza en 58 atletas escolares agrupados por edad cronológica 13-14 años del sexo masculino, de la EIDE "Julio Díaz González" de Artemisa. Estos pertenecen a cinco deportes seleccionados, teniendo en cuenta como criterios de selección de la muestra, la organización de las agrupaciones deportivas de la EIDE, la disposición de los entrenadores de colaborar en el proceso investigativo, como requisito necesario graduados de Licenciados en Cultura Física, con experiencia de ocho años y más en este tipo de institución deportiva y las matrículas de cada deporte.

Participan en la investigación los entrenadores de atletismo, balonmano, tenis, levantamiento de pesas y judo, para un total de 10, así como los 16 médicos deportivos insertados en cada uno de los deportes. Estos aspectos aparecen distribuidos en las tablas 1 y 2, respectivamente.

Agrupación deportiva	Deporte	Sexo
		M
Tiempo y marca	Levantamiento de pesas	4
	Atletismo	24
Deportes de combate	Judo	14
Juegos deportivos	Balonmano	13
	Tenis	3

Tabla 1: Composición de la muestra de atletas escolares de 13-14 años

Entrenadores deportivos	10
Médicos deportivos	16

Tabla 2: Entrenadores y médicos deportivos involucrados en la investigación

La investigación tiene como métodos empleados los de nivel teórico, empíricos y matemático-estadísticos. Los métodos de nivel teórico permitieron la fundamentación, sistematización y regularidades de la edad biológica y el entrenamiento de fuerza para loa atletas de categorías escolares. La observación, el análisis de documentos, la entrevista y las mediciones fueron los principales métodos empíricos utilizados. La observación posibilitó constatar, en las sesiones de entrenamiento, las formas en que se desarrolla la preparación de fuerza en correspondencia con la edad biológica de los atletas escolares. El análisis de documentos permitió la revisión de los documentos normativos que rigen el tratamiento metodológico para el entrenamiento de fuerza en atletas escolares de 13-14 años y su relación con la edad biológica, de forma particular, la valoración emitida del programa integral de preparación del deportista (PIPD) y del plan de entrenamiento elaborado por el entrenador deportivo.

Por otra parte, la entrevista se aplicó a los entrenadores con el propósito de constatar cómo se realiza el entrenamiento de fuerza y su relación con la edad biológica, a partir de las condiciones biológicas que estos poseen. El empleo de la medición fue de gran importancia porque constituye el más eficaz, vía directa, para la determinación de la maduración biológica (ósea) de los atletas escolares, o sea, la aplicación de la radiografía de la mano izquierda que permite el estudio de los huesos de la mano y el carpo, donde existe abundante número de epífisis en evolución. Estos aspectos se representan el gráfico # 1



Gráfico # 1 Radiografía de la mano izquierda

DESARROLLO

La edad biológica correspondiente a las categorías escolares se considera como un periodo de tránsito desde las categorías infantiles hacia las categorías juveniles. Es una edad muy compleja, en la cual se comienza a dejar de ser niño para comenzar a ser adolescente presentándose características de ambos estadios, por lo que el dominio del entrenador de aspectos de maduración biológica, procesos de crecimiento y desarrollo, garantiza soluciones a las diferencias como modelo para adecuar las cargas de entrenamiento a las características individuales de los atletas.

Asimismo, Zaldívar (2011) haciendo referencia a que cuando son conocidos estos aspectos planteó que…"puede realizarse una valoración cuantitativa y una caracterización cualitativa de la capacidad de un organismo determinado para asimilar el entrenamiento con todos los efectos que ello implica…se puede llegar mediante procedimientos metodológicos diseñados para la evaluación de la capacidad funcional de adaptación, que depende del nivel de entrenamiento del deportista, de la especialidad que se entrena, de la calificación deportiva, del nivel alcanzado en la etapa de preparación precedente y de muchos otros factores".

En la literatura especializada se describe la significación que tiene la determinación de la edad biológica al estudiar el desarrollo físico de los niños y/o adolescentes, ya que existen diferentes normas, según la edad, para las etapas de preparación de los deportistas. Es por ello que no solo debe aplicarse el diagnóstico de la edad cronológica, sino también el de las condiciones de maduración biológica.

El entrenamiento de fuerza se relaciona con la edad biológica y desempeña un papel importante en la formación y en el desarrollo general de los niños y de los adolescentes. La práctica ha demostrado que muchos de estos atletas no pueden alcanzar posteriormente su capacidad potencial de rendimiento, porque los estímulos de desarrollo no han sido suficientes eficientes. Grosser (1990).

Por su parte, Román (2004) define la fuerza útil en el ámbito deportivo como "aquella que somos capaces de aplicar o manifestar a la velocidad que se realiza el gesto deportivo. Un deportista no tiene un nivel de fuerza máxima único, sino muchos y diferentes en función de la velocidad con la que se mida la fuerza máxima ejercida".

Estos argumentos permiten reflexionar acerca de la relación entre la tensión muscular, la fuerza y la posibilidad de vencer resistencias externas, aspectos tratados por Zartsiorski (1970), Forteza (1994), González y Gorostciaga (1995).

Los resultados de los instrumentos aplicados reflejan las regularidades de la ocurrencia del proceso de entrenamiento deportivo, en particular, de la preparación de fuerza y su correspondencia con la edad biológica de los atletas. En este sentido, el análisis de los Programas Integrales de Preparación del Deportista de Atletismo, Balonmano, Tenis, Levantamiento de Pesas y Judo reflejan globalmente una estructura que contiene los aspectos generales de reseña histórica, características del deporte en Cuba, su reglamento oficial, el sistema de enseñanza por edades, así como los elementos a tener en cuenta para la confección de los planes de entrenamiento y las indicaciones metodológicas.

Solamente, el PIPD de Tenis hace referencia a los conceptos de edad biológica y edad cronológica. Estos no se definen ni se desarrollan metodológicamente para su tratamiento en las categorías escolares. Se establecen desde el punto de vista metodológico el cómo desarrollar la capacidad física fuerza, teniendo en cuenta los test pedagógicos físicos propuestos. En el caso del PIPD de Levantamiento de Pesas trata con profundidad el estudio de las características antropométricas y la importancia de su conocimiento para el desarrollo de las capacidades físicas en los atletas, específicamente, la fuerza, ya que esta capacidad es determinante en este deporte.

En el caso del análisis de los Planes de Entrenamiento elaborados por los entrenadores se pudo constatar que tienen en cuenta la caracterización de los atletas y la planificación del proceso de entrenamiento con la estructura cíclica simple de Matveev (un solo ciclo). Relacionado con el desarrollo de la fuerza se evidencia su desglose por diferentes criterios y tipos de fuerza distribuidas por categorías de edad. Sin embargo, no se aprecian manifestaciones de tratamiento metodológico del componente edad biológica ni relacionado con la preparación de fuerza.

En ambos análisis se puede plantear que coinciden en las carencias al tratamiento de la edad biológica y sí se tratan aspectos metodológicos de preparación de fuerza, por lo que predomina la referencia a la edad cronológica y no al tratamiento de la edad biológica y su relación con la fuerza.

La observación a las sesiones de entrenamiento revelan que, de manera general, se cumplen las indicaciones metodológicas relacionadas con la preparación de fuerza y con predominio de aumento de asimilación de cargas de entrenamiento por encima de las edades de 13-14 años, sin embargo, es notorio que se realiza un proceso de entrenamiento de fuerza muy similar para todos los atletas, por lo que el tratamiento no es diferenciado. Se precisa que se desconocen las condiciones biológicas de estos, o sea, de la maduración biológica (ósea).

Es necesario señalar que en el 100 % de las sesiones de entrenamiento visitadas se evidencian dificultades en el tratamiento metodológico para la preparación de fuerza, basados en limitaciones para el cumplimiento de los fundamentos biológicos que avalan el empleo de los métodos para el desarrollo de esta capacidad, lo que impide mejores resultados deportivos.

Con respecto a la entrevista aplicada a los 16 médicos deportivos plantean que existen diferentes escenarios de participación que inciden los especialistas de medicina deportiva para el desarrollo del proceso de entrenamiento de los atletas, como por ejemplo, en la entrega pedagógica, en la discusión y aprobación de los planes de entrenamiento, en las observaciones a las sesiones de entrenamiento, en los chequeos de la preparación, en la aplicación de pruebas biomédicas y de terreno, en los eventos científicos, así como en las reuniones de padres. No obstante, el 100 % de los médicos afirman que es insuficiente el tratamiento al componente edad biológica, teniendo en cuenta que solo la radiografía que se exige para matricular en esta institución deportiva, se convierte en un requisito de ingreso y no de permanente análisis y seguimiento en el complejo proceso de entrenamiento de los atletas escolares.

Ello implica, que aunque se considera que la realización de la radiografía puede ser invasiva para el organismo en crecimiento y desarrollo, la mayoría de los autores fundamentan su importancia por reflejar, con cierta exactitud, el estadio de maduración esquelética del deportista. Además, constituye una necesidad porque se precisan las dimensiones de los huesos en evolución, procesos de osificación y de forma práctica contribuye a evitar lesiones y afectaciones a largo plazo en los atletas.

Con respecto a la preparación de fuerza se deben realizar complementariamente, mediciones antropométricas (talla, peso), lo que posibilita presentar un análisis más

completo de las condiciones biológicas de estos adolescentes que, como están agrupados en la misma categoría escolar, reciben las mismas cargas de entrenamiento; y es que esta preparación se efectúa para lograr el máximo desarrollo de esta capacidad física, que en definitiva constituye la máxima capacidad de trabajo de los atletas.

Todo ello evidencia situaciones relacionadas con violaciones de los fundamentos teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo, así como consecuencias negativas a partir de la asimilación de cargas de entrenamiento que pueden provocar daños a la salud, asumiendo el criterio que el proceso de entrenamiento deportivo es considerado una invasión al organismo y como resultado se producen cambios bioquímicos y fisiológicos que alteran su funcionamiento.

Las sugerencias emitidas por el 87,5 % de estos especialistas permiten generalizar que existen dificultades en la vinculación e incidencia acerca del diagnóstico de edad biológica en relación con los resultados de los test de terreno y de laboratorio de los atletas al entrenador deportivo, sobre todo en lo concerniente a la preparación de fuerza.

La entrevista aplicada a los 10 entrenadores deportivos constató los siguientes resultados relacionados con las variables entrenamiento de fuerza y edad biológica. El 100 % de ellos dominan aspectos generales de edad biológica, o sea, maduración del organismo, que implica procesos de crecimiento y desarrollo, representadas por las características morfológicas, estado físico, sexual e intelectual, sin embargo, no son consecuente con estas premisas en la práctica deportiva.

Específicamente, la preparación de fuerza se realiza por distribución de subgrupos en correspondencia con la edad cronológica, según lo planteado por el PIPD. Se realizan las pruebas de inicio como los test físicos y de terreno diferenciando las edades etáreas y con el resultado se planifica el proceso de entrenamiento. Se emplean complejos de ejercicios en circuito para el progreso de la capacidad de trabajo, lo que posibilita el desarrollo multilateral de los atletas.

Es significativo que el 100 % de los entrenadores plantean que existen dificultades con respecto a la información de edad biológica de los atletas, su derivación de la radiografía para la determinación de la maduración ósea y la inserción en el proceso de

entrenamiento y de forma particular, en la preparación de fuerza, si se trabaja con el desarrollo de intensidad máxima, potencia, fortalecimiento de la musculatura en los atletas, entre otros elementos. Ello demuestra insuficiencias en la comunicación y socialización de la información, lo que constituye una limitante en el desempeño adecuado de este proceso. La totalidad de estos reconocen la importancia de la edad biológica para evitar daños irreversibles en la integridad física que repercutan en el desarrollo biológico, psicológico y social de los atletas.

Las principales insuficiencias descritas como resultado de cada instrumento aplicado fueron contrastadas en los intercambios con los entrenadores deportivos para la valoración de la marcha de la preparación realizada en tres etapas diferentes y su correspondencia con la planificación del entrenamiento deportivo. Ello reafirma que se aplican similares cargas de entrenamiento, se agrupan en la misma categoría de edad, y por consiguiente, predomina el desempeño de la preparación integral del deportista en función de la edad cronológica.

CONCLUSIONES

1. El proceso de entrenamiento deportivo que se desarrolla en la etapa de iniciación implica el desarrollo de técnicas y habilidades como acentos de trabajo de la preparación integral del deportista. En su influencia multifactorial interviene el dominio de los fundamentos biológicos que sustentan el desarrollo adecuado de este complejo proceso.
2. La aplicación de diferentes métodos de investigación constató insuficiencias en el tratamiento metodológico de preparación de fuerza y su relación con la edad biológica de los atletas, así como se manifiesta la asimilación de cargas de entrenamiento similares para atletas agrupados en la misma categoría de edad, lo que limita el desarrollo de esta capacidad física.
3. El componente de edad biológica debe tenerse en cuenta en la preparación integral del deportista; su determinación permitiría el conocimiento de la maduración ósea del atleta y la dosificación de las cargas de entrenamiento de manera diferenciada en función de las condiciones biológicas y no solamente de la edad cronológica. Ello garantizaría una planificación a largo plazo de vida deportiva de estos adolescentes.

RECOMENDACIONES

1. Socializar los resultados obtenidos acerca de la valoración del entrenamiento de fuerza y su relación con la edad biológica de atletas escolares en las preparaciones metodológicas, en las que participen entrenadores, directivos y médicos deportivos.

2. Diseñar actividades de capacitación a los entrenadores deportivos para incorporar el componente de edad biológica en la preparación integral del deportista.

3. Proponer indicadores de edad biológica y su fundamentación con relación al entrenamiento de fuerza que posibiliten su tratamiento metodológico en la planificación del entrenamiento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García Manso J. Col. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Editorial Gymnos.

Grosser, M. (1991). Entrenamiento de fuerza. México. Editorial Martínez Roca.

Roman, I. (2004). Giga fuerza. La Habana. Editorial Deportes.

Zaldívar, B. (2011) ¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Deportes

Zatsiorski, V. M. (1990). Metrología Deportiva. Moscú, Editorial Planeta

Bibliografía

Bompa, T. O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Delgado, G. (1998). El proceso de entrenamiento a largo plazo. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Domínguez, Francisco. (2004). Edad biológica y rendimiento en natación. fdpcartagena@terra.es

García Manso J. Col. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Editorial Gymnos.

Grosser, M. (1991). Entrenamiento de fuerza. México. Editorial Martínez Roca.

Iglesias, J, (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. En Pediatría Integral. España.

INDER. (2016). Programas de Preparación Integral del Deportista. La Habana

Jiménez, J. (1997).Estudio de la maduración ósea por sexo y raza. La Habana, Revista cubana de Pediatría.

Jordan, José y col. (1987). Maduración ósea. Método TW2. La Habana.

Matveev.L. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga

Miló Dubé, Mercedes. (2007). Propuesta metodológica para la integración del componente edad biológica en el proceso de preparación física de niñas deportistas escolares de la categoría 11-12 años. Tesis en Opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. ISCF “Manuel Fajardo”

Morante, Juan Carlos. (1995). El entrenamiento adecuado a la edad, una propuesta de adaptación. Madrid. Editorial Paidrotribo.

Pérez, Pedro. (2003). La edad biológica y cronológica en su relación con el desarrollo de Capacidades Físicas en Pesistas de edad escolar. Pinar del Río

Román I. (2004). Giga fuerza. La Habana. Editorial Deportes.

Romero, René y Antonio Becali. (2014) Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana. La Habana. Editorial Deportes.

Zaldívar, B. (2011) ¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Deportes

Zatsiorski, V. M. (1990). Metrología Deportiva. Moscú, Editorial Planeta

AFIDE 2019

Título: La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo.

Title: Flexibility as a direction of sports performance.

Autora: Investigadora y Profesora Titular, Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés

Resumen

Dentro de las problemáticas que afectan el nivel de preparación de los deportistas de alto rendimiento, así como su durabilidad en el deporte se encuentra las que se relacionan con el tratamiento metodológico que se le da al proceso de desarrollo de la flexibilidad, realidad que ha sido reconocida tanto en la literatura deportiva como en estudios realizados a poblaciones de atletas en diferentes latitudes y específicamente en Cuba.

En el presente trabajo se exponen las causas de base de esta problemática, que fundamentalmente se sientan en el desconocimiento parcial de qué aporta el desarrollo de esta capacidad al rendimiento y salud del deportista, cómo abordar su tratamiento dentro de la unidad de entrenamiento, así como en prejuicios acerca de la coexistencia de esta dirección de trabajo con otras.

Es así que se pretende con el posicionamiento teórico que se presenta, sustentado tanto en lo planteado por autores cubanos y foráneos estudiosos del tema, así como en investigaciones realizadas por la propia autora dar respuesta a algunas de las interrogantes que han incidido en que el trabajo para el desarrollo de esta capacidad motriz a decir de Hedrick A. (2002) haya sido poco comprendido y controvertido.

Palabras clave: flexibilidad, capacidad motriz

Abstrac

Among the problems that affect the level of preparation of high performance athletes, as well as its durability in sports, are those related to the methodological treatment that is given to the process of developing flexibility, a reality that has been recognized both in the sports literature and in studies carried out to populations of athletes in different latitudes and specifically in Cuba.

In the present work the basic causes of this problem are exposed, which are fundamentally felt in the partial ignorance of what the development of this capacity contributes to the performance and health of the athlete, how to approach his treatment within the training unit, as well as in prejudices about the coexistence of this work direction with others.

This is how it is intended with the theoretical positioning that is presented, supported both by what Cuban authors and foreign scholars studied the subject, as well as research carried out by the author herself, to answer some of the questions that have affected the work for the development of this motor ability to say of Hedrick A. (2002) has been little understood and controversial.

Keywords: flexibility, motor ability

Introducción

Según autores como O´farril A. (1980), Hedrick A. (2002); Ilisástigui, M y Ameller S. (2003), Cortazal, R. (2016), el entrenamiento de la capacidad motriz de flexibilidad ha sido muy controversial y relegado, teniendo ello sus causas entre otras en la no comprensión de la importancia que tiene la tenencia de niveles óptimos de esta capacidad tanto para el mantenimiento de la salud del deportista, así como para el logro de una mayor calidad del gesto deportivo

Es así que generalmente se entiende por los profesionales del deporte que esta capacidad es solo importante desarrollarla, en deportes donde es exigencia o condición determinante la expresión externa de la misma en la consecución de la validez del gesto deportivo, siendo identificada principalmente con deportes de arte competitivo como la Gimnasia Rítmica, la Gimnasia Artística, la Gimnasia Aeróbica, el Natación Artística, el Patinaje Artístico, el Clavado, así como en otros donde es evidente su presencia en el gesto deportivo (Ej. Carrera pasando las vallas o en algunas llaves de las luchas deportivas o Tae Kown Do).

Por otra parte se vincula el desarrollo de esta capacidad, con la muestra de amplitudes extremas colindantes con el contorsionismo, desvinculando su presencia necesaria en otras manifestaciones de actividad física e incluso de la vida cotidiana del hombre, provocando ello el descuido en el tratamiento metodológico de la misma dentro de la clase de entrenamiento, no siendo pocos los que dejan este trabajo sin orientación y control y a la voluntad de hacer de los deportistas bajo su dirección.

Si bien la mayoría de los autores entre los que se encuentran Ozolin N.G. (1970), Harre, D. (1977), Ruiz Aguilera A. (1985), Forteza y Ranzola (1988), Fleitas I. y Colectivo de autores del ISCF (1990), Collazo, A. (2002) que han tratado el tema de la flexibilidad la reconocen como aquella capacidad motriz que brinda la posibilidad de realizar movimientos de gran amplitud condicionada por estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización**,** autores como Hedrick A. (2002) y Ameller, S. (2003) la identifican también como la habilidad de lograr un rango de movimiento óptimo según lo requerido por el gesto deportivo.

¿Cual es la importancia de la preparación de flexibilidad para el deporte de alto rendimiento? Ha sido probado que es tan necesaria dentro del proceso de preparación del deportista como el mismo desarrollo de sus capacidades condicionales y el perfeccionamiento de las habilidades del deporte objeto de especialización. La flexibilidad sustenta y condiciona una rápida asimilación de las acciones motoras y aún más rápido y elevado desarrollo de las capacidades condicionales. De lo anterior se derivan las siguientes bondades de la capacidad de flexibilidad en relación con el rendimiento deportivo:

- Tributa a la economía de esfuerzo.
- Influencia positiva en el trabajo de otras capacidades.

- Interviene en la aceleración de los procesos de recuperación.
- Incrementa calidad de la contracción muscular.
- Facilita la adquisición y perfeccionamiento del gesto deportivo.
- Influye de forma positiva en la elegancia, fluidez y velocidad gestual.

Además de lo planteado anteriormente el desarrollo de la capacidad de flexibilidad ayuda en la prevención (profilaxis) y rehabilitación de las lesiones al intervenir en los procesos de reparación tisular, trabajándose para ello de forma asistida (con ayuda) o no (por el propio esfuerzo activo del deportista) para el rescate de los grados de movilidad de las articulaciones o segmentos afectados.

Esta capacidad también ha sido controvertida en su denominación siendo nombrada a menudo con términos relacionados con componentes de esta capacidad o con direcciones de su trabajo. Entre estos términos se encuentran:

- ***Movilidad****:* Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.
- ***Elasticidad*****:** Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.
- ***Plasticidad***: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.
- ***Estiramiento (Streching):*** Constituye una dirección de trabajo relacionada con la flexibilidad; en este caso se utiliza para preparar las condiciones para su desarrollo, no se llega al umbral del dolor, durante su realización, siendo relativo a las posibilidades de cada sujeto y a las características de cada disciplina. Se utilizan con dos objetivos como preparación previa a las cargas o a la recuperación de las cargas recibidas, ubicándose por ello en la parte inicial de la clase y en la parte final. También constituye un método de trabajo ***(Streching)*** para el desarrollo de esta capacidad

La flexibilidad se manifiesta de forma **pasiva**, cuando depende de la influencia de fuerzas externas y es la que define la potencialidad de trabajo de esta capacidad en cada articulación; también se manifiesta de forma **activa,** cuando está condicionada por la fuerza de los músculos agonistas que trabajan en dirección al movimiento. La reserva de flexibilidad es la diferencia entre ambas formas y está vinculada con las potencialidades que desde el punto de vista anatómico existen para su desarrollo como capacidad.

Con relación a la velocidad del movimiento **la flexibilidad puede ser:**

a) **Estática.** Posición mantenida sin variación angular
b) **Lenta.** Se llega a las localizaciones a baja velocidad, uniforme y sin aceleraciones

c) Rápida. Se logra la máxima angulación con movimientos rápidos y explosivos

También se clasifica esta capacidad en relación a su aplicación en los gestos deportivos:

Tipo de flexibilidad		Ejemplos
Flexibilidad estática	Referida a la amplitud que poseen los núcleos articulares, sin tomar en cuenta las características del movimiento o la velocidad del mismo.	La requerida en posiciones determinadas de la Gimnasia Artística y Rítmica.
Flexibilidad dinámica	Comprende la capacidad de utilizar la amplitud del movimiento articular en la ejecución de un gesto deportivo o la realización de un ejercicio, considerando la velocidad del mismo.	Comúnmente se observa en las diferentes disciplinas deportivas. Deportes de equipo, atletismo (vallas y saltos), esgrima.
Flexibilidad balística.	Se presenta en aquellos casos cuando un segmento relajado recibe un impacto que lo moviliza.	Es común en los deportes de combate - judo, karate, taekwondo, etc., y en algunas acciones de juego.
Flexibilidad controlada	Se observa en movimientos de gran amplitud que exigen que se sostenga la posición de una parte del cuerpo por unos segundos.	Gimnasia Rítmica y Artística; saltos ornamentales, patinaje artístico, etc.

Dentro de los factores que influyen en el desarrollo de esta capacidad se declaran por Ameller, S. (2003), la edad, el sexo, las condiciones ambientales, genéticos y aquellos de naturaleza anatómica y neurofisiológica como, los movilidad articular, elasticidad de los músculos antagonistas, la fuerza de la musculatura agonista, la coordinación intermuscular y el estado emocional del individuo. Estos factores fueron mencionados también por Grosser (1991).

Condicionantes Dependencia	Favorable	Desfavorable
EDAD	Edad infantil (hasta 14 años)	Edad adulta
	Tiende a disminuir con la edad, debido al anquilosamiento del sistema neuromioarticular.	
ELASTICIDAD DE MÚSCULOS Y LIGAMENTOS	Gran extensibilidad. Buena coordinación entre los músculos antagonistas y agonistas comprometidos en la acción.	Poca extensibilidad. Mala coordinación entre los músculos antagonistas y agonistas comprometidos en la acción.
ESTIMULACIÓN MUSCULAR, TENSIÓN TÓNICA	Capacidad de relajación.	Relajación inhibida.

EXCITACIÓN EMOCIONAL. TENSIÓN PSÍQUICA.	En pequeña medida.	Demasiado fuerte y demasiado tiempo.
	La tensión disminuye la posibilidad de amplitud del movimiento, por la contracción muscular que genera este estado.	
BIOMECÁNICO. ANATÓMICO.	Aplicación óptima de las palancas y grados de libertad existentes.	Poca influencia de las palancas naturales.
	Según la estructura ósea de las articulaciones y los huesos que la forman, van a determinar las posiciones y las direcciones del movimiento; los músculos, ligamentos y partes blandas que rodean la articulación afectarán el grado de movimiento. La posición de palancas de fuerza favorece, intensifican o limitan la amplitud del movimiento.	
HORA DEL DÍA	De 11 a 12 y a partir de las 16 horas.	Horas de la mañana
	Los momentos de mayor temperatura en el día siempre y cuando el individuo no haya trabajo de gran intensidad.	
TEMPERATURA EXTERNA	Por encima de 18º	Por debajo de 18 º

Desarrollo.

Algunas de las interrogantes que han estado alrededor del tratamiento metodológico de esta capacidad y su expresión como dirección del rendimiento dentro del proceso de entrenamiento son: ¿Es una capacidad motriz?, ¿Cuándo y con qué frecuencia se trabaja para su desarrollo?, ¿Cualquier nivel de amplitud de movimiento sirve para ser desarrollada esta capacidad?, ¿Qué requerimientos en cuanto a colocación del cuerpo seguir para su desarrollo?, ¿El trabajo para el desarrollo de la fuerza limita los niveles de flexibilidad?, ¿Máxima amplitud quiere decir llegar hasta el dolor?

Estas interrogantes están vinculadas con problemas que se detectan frecuentemente en las sesiones de entrenamiento en diferentes deportes, tales como: Se confunde el estiramiento con el trabajo para el desarrollo de la flexibilidad, ubicación del trabajo para el desarrollo de esta capacidad al final de la sesión de entrenamiento o después de grandes trabajo de fuerza, poco calentamiento, desaprovechamiento de los períodos sensitivos de desarrollo de esta capacidad, falta de especificidad en el trabajo de la misma en relación con el gesto deportivo y a las características individuales del deportista, problemas que hablan de un desconocimiento parcial de la propia capacidad y cómo conducir su desarrollo.

Según Di Santo Mario, 2000 se clasifican los deportes según como se manifiesta la capacidad de flexibilidad en relación con las características del deporte: **Deportes A:** demandan altas exigencias de flexibilidad en la performance de sus gestos típicos (Gimnasia Rítmica y Artística, Patinaje Artístico, etc.), **Deportes B:** exigen fuertes demandas de flexibilidad pero preferentemente en algunos núcleos articulares y no en el resto del cuerpo (Natación, Atletismo, Deportes de combate, Tenis) y **Deportes C:** plantean demandas normales de flexibilidad ya que la performance de sus gestos típicos

no depende estrictamente de esta capacidad (Fútbol, Rugby, Hockey, Boxeo, Voleibol, Balonmano, Béisbol etc.); esta clasificación sienta las bases para la selección adecuada de los métodos y medios para su desarrollo ya que justamente la tenencia en cuenta de las características de un deporte determinado objetivará la determinación del carácter de la flexibilidad como dirección determinante o condicionante del rendimiento

La dirección de flexibilidad

- Es utilizada en la mayoría de los deportes.
- Está determinada por la capacidad de realizar los movimientos con una gran amplitud.
- El entrenamiento se realiza con ejercicios que provoquen máximas amplitudes de movimiento.
- Se utilizan series de ejercicios de forma activa y pasiva, con el empleo de la fuerza propia o de un elemento externo.

Dentro de las direcciones de rendimiento es reconocida la flexibilidad, aunque su base de desarrollo nos es puramente energética, de ahí que no se clasifique dentro de las capacidades condicionales. No obstante tanto la mantención de posiciones extremas así como el trabajo dinámico de la flexibilidad requiere de su integración con otras capacidades motrices en condiciones de trabajo mixto (aeróbico - anaeróbico) y es sensible de ser desarrollada siempre y cuando se trabaje al máximo de amplitud, al inicio de la parte principal de la clase después del calentamiento.

Según Ilisástigui, M. y Mena, R. (1999, 2015), la direcciones de trabajo de esta capacidad en la preparación deportiva son: General (cuando garantiza la amplitud de movimiento necesaria para cualquier actividad física a realizar)**,** Especial (cuando crea las condiciones básicas para el incremento de la amplitud articular para la ejecución de la técnica general del deporte practicado y Específica (cuando garantiza la amplitud necesaria para la ejecución de una técnica específica).

Por otra parte Ilisástigui M. y Ameller S. (2003, 2005) plantean que la dirección del trabajo de la flexibilidad según su objetivo deberá ser la siguiente

Objetivo	Características del trabajo
Incrementar la amplitud de movimiento	**Tiempo mínimo de trabajo** 30min **Sesiones** entre 1-2 **Repeticiones por ejercicios** en dependencia al método utilizado. **Momento en que se realiza**: Inicio de la parte principal
Estiramientos (Streching) Propósito de recuperar o preparar para la asimilación cargas y como medio de rehabilitación.	**Tiempo de trabajo** Entre 15 y 20 min. **Repeticiones** 3-4 **Momento en que se realiza**: Después de la ejecución de un ejercicio, Al inicio de la clase (calentamiento) o al

	final del entrenamiento.

Por otra parte Forteza, A., en 1999 plantea que las direcciones del rendimiento *Son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no sólo el* ***contenido*** *de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino que además relacionan en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: CARGA y MÉTODO.* En ese sentido, a continuación se ejemplifica en la relación existente entre las categorías contenido – carga y método dentro de la dirección de trabajo de esta capacidad

Contenido:

- Mantención de asaltos profundos, empujes reiterados en la posición de asaltos profundos, balance de piernas, split entre cajones suecos, etc.

Carga:

- Intensidad media, ritmo uniforme o variable, pulsaciones 140-160 p/min.

Método:

- Del ejercicio dinámico, estático, PNF

Tradicionalmente para su desarrollo se utilizan las ejercitaciones dinámicas o estáticas de manera pasiva o activa, combinando estas ejercitaciones en dependencia al objetivo a alcanzar. También se utiliza en contingentes de deportistas de alto nivel el llamado método de streching, que se caracteriza por el contraste de tensión – relajación de la musculatura implicada, lo que permite la utilización del reflejo de inhibición autógena del órgano tendinoso de Golgi; de esta forma de ejercitación o método, es el PNF Activo (Facilitación neuro-propioceptiva) el que más resultados muestra en el deporte de altas marcas.

En los estudios que se presentan en la bibliografía revisada, constados en las investigaciones realizadas por la autora en relación con el desarrollo de la flexibilidad, se ha probado que la efectividad de cada ejercicio seleccionado no solo depende del método elegido, sino también de su correcta ejecución y que un mismo ejercicio puede ejercer un efecto anatómico distinto en dos personas que lo ejecutan con idéntica corrección técnica.

MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
(Ilisástigui, M y Ameller S., 2005)

MÉTODO	**DESCRIPICIÓN**	**DOSIFICACIÓN**	**INDICACIONES METODOLÓGICAS**
Activo Dinámico	Se realiza por la propia acción muscular.	Repeticiones-10-15 Series 2-4 Recuperación 10-20seg	Realizar sin brusquedad, ni violencia, la amplitud. Se gana la amplitud de forma progresiva. El límite del movimiento se determina por ligera tensión muscular.
Pasivo	El movimiento se alcanza	Repeticiones -10-	Proceder con precaución

Dinámico	por la acción de la fuerza externa que se suma a la fuerza muscular.	15 Series-2-4 Recuperación 20-30seg	las posición se abandona lentamente No trabajar con músculos adoloridos.
Activo Estático	Se mantiene la posición en la máxima amplitud a partir del propio esfuerzo muscular.	Mantener-6-20seg Repeticiones- 4-6 Recuperación-15-30seg	Proceder con precaución las posición se abandona lentamente No trabajar con músculos adoloridos.
Pasivo Estático	Se alcanza la máxima amplitud por la acción de la fuerza externa más la acción de la fuerza .muscular sin movimiento.	Mantener-6-20seg Repeticiones- 4-6 Recuperación-15-30 seg.	Se asume progresiva y lentamente la máxima amplitud y se valora las posibilidades de mantención individual sin llegar dolor agudo de la extensión.
PNF Streching	El alcance de la amplitud se realiza sobre la combinación de extensiones y contracciones de la musculatura. En él se agrupan varios métodos que caracterizan su aplicación.	Repeticiones-3-4 Series 2-3 Recuperación- 30 seg a 1.00 min	Puede realizarse de forma pasiva y activa. Es necesario proceder con precaución considerando las posibilidades del ejecutante. Realizar las contracciones con esfuerzos máximos. Mantenerse relajado en los momentos de mayor ganancia angular.
	Este método se realiza en tres fases: 1- Estiramiento del grupo muscular hasta un límite durante 10”-30”. 2- Contracción del músculo generando tensión (10”) 3- Estiramientos, volviendo a estirar el músculo.		

Orientaciones metodológicas para su desarrollo

- Calentamiento eficiente.
- Debe hacerse calentamiento específico del segmento a trabajar
- Adecuación el calentamiento a las necesidades posteriores de ejecución.
- Individualización de la preparación según las insuficiencias en función de la actividad que realiza.
- La evaluación de la flexibilidad específica en el alumno de forma permanente.
- Estudio minucioso de las amplitudes angulares mínimas para la ejecución técnica
- Elevación de la exigencia gradualmente de forma individual.

- El trabajo para su desarrollo se plantea al inicio de la parte principal de la clase.
- Análisis de las estructuras técnicas y sus necesidades de amplitud para la selección de los ejercicios.
- La recuperación entre ejercicios se realiza con balanceos, relajación (sacudidas, ejercicios respiratorios), estiramiento, manutención de posición contraria a la ocupada por el segmento trabajado.
- Debe realizarse el trabajo de forma bilateral y en diferentes direcciones
- La utilización del método de streching para el desarrollo de esta capacidad, debe estar precedida de un nivel de preparación anterior que posibilite la utilización consiente de la relajación y contracción máxima muscular.
- Para su desarrollo debe de trabajarse de 20 a 30 minutos diarios como mínimo.
- Se trabajará en una o dos sesiones de trabajo según las necesidades de la actividad que realiza el individuo.
- Solo es susceptible de ser desarrollada si se trabaja a máxima amplitud de movimiento.
- Aplicar diferentes métodos según el nivel de preparación o de desarrollo de esta capacidad en el individuo.
- La ayuda del profesor o preparador no debe significar una dificultad en el logro de la máxima amplitud en el trabajo.
- Para trabajar con empujes reiterados debe siempre adoptarse activamente la máxima amplitud e ir de la máxima amplitud lograda anteriormente a la búsqueda de un nivel mayor.
- Establecer adecuada relación entre el trabajo de fuerza y flexibilidad.
- No aplicar ejercicios de intensidad máxima en estados de fatiga o después de grandes cargas. La fatiga muscular es inversamente proporcional a su desarrollo.
- Tener en cuenta los períodos hábiles para su desarrollo (antes de los 14 años).
- Utilizar técnicas del control de la respiración para el alcance de grandes amplitudes.
- No ir de manera brusca a la Posición Inicial.
- Para lograr un alto nivel de desarrollo de la manifestación activa de la flexibilidad primero debe lograse un incremento máximo de los niveles desarrollo de la manifestación pasiva de la misma.
- La efectividad de un estiramiento no debe evaluarse en términos de rendimiento angular.
- Asociar el trabajo de flexibilidad con el de otras capacidades, en particular, la fuerza
- La idea de competición con el otro debe suprimirse totalmente de la conciencia del ejecutante.
- Los progresos de entrenamiento de la flexibilidad deben ser estrictamente individuales.
- Se debe evaluar permanentemente
- Los deportistas deben ser educados para que ejerciten por su cuenta la flexibilidad.
- Se recomienda empezar siempre por el "lado duro" o miembro que posee menos flexibilidad.

- No realizar la sesión de flexibilidad de manera apurada e improvisada y sin control.
- La ropa debe ser la más cómoda posible, poca y que permita la mayor libertad de movimiento posible.

Conclusiones

- El desarrollo de la flexibilidad se impone como un trabajo necesario dentro de la preparación de todo individuo independientemente de su especialidad.
- La dirección de trabajo para su desarrollo responde a las características estructurales de la actividad física que realice el individuo.
- Incrementando sus posibilidades de desarrollo estamos mejorando las posibilidades de rendimiento técnico- competitivo
- Crea condiciones favorables para evitar la predisposición a las lesiones.
- Su trabajo esta relacionado con otras capacidades, funcionando armónicamente en el desempeño de las mismas.

Bibliografía

- Allen Hedrick. *Flexibility Training for Range of Motion*. NCSA Performance Training Journal; Vol.1, no 2, 13-20, 2002.
- Ameller Reyes, Siomara, profesora titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo"· (2005*) Capacidad indispensable en todos los deportes.* Conferencia impartida en curso de entrenadores de Alto Rendimiento. ESFAAR "Cerro Pelado", La Habana, Cuba.
- Bravo Enrique. (1995) La movilidad. Material mimeografiado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo", La Habana Cuba.
- Catalá de Cárdenas, María Elena. (2006). Propuesta metodológica para mejorar el trabajo de la flexibilidad en el Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica. Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Metodología del Entrenamiento para la Alta Competencia. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo", La Habana Cuba.
- Cortazal Cruz, René. (2015). Metodología para la preparación de flexibilidad de los gimnastas masculinos de Alto Rendimiento Nacional. Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Metodología del Entrenamiento para la Alta Competencia. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo", La Habana Cuba.

- Fleitas Díaz, Isabel. y cols. (1990) Teoría y Práctica de la Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- Flexibilidad: componentes, influencia en el rendimiento deportivo y técnico deportivo, relación con los reflejos humanos, evaluación (test), factor predominante que limita la amplitud de movimiento en cada articulación. De http://www.geocities.com
- http://educaciónfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la- flexibilidad
- Ilisástigui Avilés, Mélix, profesora titular del la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo"· La flexibilidad. Conferencia Magistral Impartida en 1ro y 2do Taller de Flexibilidad de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo", 2007 - 2011
- Mena Ramos, René. (1999) Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la Preparación Física de las gimnastas de Gimnasia Rítmica. Tesis en opción al título académico de Máster (no publicada) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo", La Habana Cuba.
- Ruiz Aguilera, Ariel y cols. Metodología de la Educación Física (1990) (Tomo I). Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- www.edu.xunta.gal/centros/iesblancoamorculleredo/system/...La flexibilidad

LA PLIOMETRÍA COMO ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS ACCIONES OFENSIVAS EN JÓVENES DE 13 A 14 AÑOS PERTENECIENTES AL CLUB DE BOXEO LA PLAYA DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA -2017

JULIO CESAR MALLARINO CASTRO

Profesor Titular

Resumen.

Objetivo: Demostrar cómo influye el entrenamiento pliométrico en el mejoramiento de las acciones ofensivas en los niños de 13-14 años pertenecientes al Club de boxeo la Playa de la ciudad de Barranquilla. Materiales y métodos: Es un estudio que se enmarca en el tipo descriptivo correlacional, dentro de un marco cuantitativo, donde la muestra fue intencionada con una cantidad de variables evaluadas y se obtuvieron a través de criterios de entrenamiento pliométricos, antropométricos, acciones ofensivas y de aptitud física. El estudio se llevó a cabo durante el primer semestre de 2017 Resultados: La muestra analizada estuvo conformada por 54 boxeadores escolares de rama masculino, la edad media es de 13,5±0,5 años de estrato 1 y 2. con relación a la potencia en watios fue de 712,6±323,1. El SJ promedio fue de 23,5±10,5, el salto más alto fue el ABK promedio de 30,9±12,6, con relación a la fuerza el abdominal promedio fue 52,1±15,1, mientras que la fuerza de flexiones promedio fue 37,9±16,6, el V02max promedio fue 42,7±6,2 normal para deportistas de combate, la Fcr promedio fue de 187,3±9,3. Dentro de los parámetros antropométricos, la masa adiposa (MA) promedio fue de 30,0±0,1 ALTA para deportes con categoría de peso, el IMC promedio fue de 22,7±4,5 posee rango NORMAL, según la OMS (Kweitel, 2007) Conclusiones: Determinamos que en las actividades realizadas en los entrenamientos aplicando el método pliométrico contribuyen a un mejor desarrollo de la técnica del ataque, marcando un cambio significativo en la formación del deportista, queda demostrado que la técnica y explosividad se mejora al momento de realizar el ejercicio pliométrico.
Palabras claves: Pliometria, antropometría, composición corporal.

TITULO: La preparación para el desarrollo de la saltabilidad en voleibolistas cubanos.

Investigador: Ms. C. Yumilka Daysi Ruiz Luaces 1. Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado 2.

1- Ms. C. Yumilka Daysi Ruíz Luaces. Colaboradora del Observatorio en el Centro de Investigaciones Deporte Cubano (CIDC).
   Email: yumiruiz@yahoo.com yumiruiz@inder.cu
2- Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. Profesor e Investigador Titular. Centro de Investigaciones Deporte Cubano (CIDC). Área de Entrenamiento y Resultado. Email: Idologilberto73@gmail.com

Resumen.

En la bibliografía revisada se encuentran estudios relacionados con el juego de voleibol en todos los niveles de rendimiento y etapas de desarrollo morfo-funcional-motriz de los jugadores. Hemos constatado que se necesita de una preparación multifacética y multilateral que permita un aumento cualitativo y cuantitativo de las capacidades físicas inherentes al deporte, las cuales deben de coincidir con las etapas de formación. Este trabajo se realizó con el objetivo de contribuir al desarrollo de la potencia en los miembros inferiores para el salto vertical en voleibolistas del sexo masculino. Entre los métodos utilizados está el porcentaje, repeticiones y las formas de trabajo en circuito intervalos extensiva e intensiva, como resultado se obtuvo un aumento considerable en el salto vertical y se arribó a la conclusión que la aplicación del test de Bosco al inicio de la preparación, permitió conocer las deficiencias existentes para el salto vertical de la muestra estudiada. En esta ocasión se utilizó el promedio, la Desviación Estándar para conocer muy puntualmente el grado de dispersión de las variables estudiadas entre los especialistas de una misma función, así como la Moda, que nos permitió identificar la cantidad de veces que se repite la altura del salto durante las pruebas.

Palabras claves: Planificación, rendimiento, potencia en miembros inferiores.

Summary

Coaches of collective sports consider strategic and tactical faces to evolve in performance very important. Team sports without the collective tactic, that is, without the coordination of all players in a team in the same direction, will likely be impaired in the final performance. In this case we are referring to physical development, which constantly accompanies the tactical and technical binomial. They are undoubtedly factors that are closely linked to others. In volleyball, the condition for jumping is implicit in at least four of the six elements that make up the game; therefore, it is the capacity that must be maintained in an advantageous position for the competition. Due to the tendencies currently verifiable by the great international volleyball teams where the moments to plan a stable development in jumping capacity are reduced every day, it is essential to investigate in the direction of performing training in short periods that guarantees a level of performance in the power of the vertical jump in some athletes, in others to maintain its stability, and for the group to increase some centimeters and stabilize it in the course of the preparation from the diagnosis made.
Keywords: power, vertical jump development, competitive sports performance, development trends, psycho-pedagogical aspects.

Introducción

Dada la importancia que reclama el estudio de la potencia en los miembros inferiores para el salto en muchos deportes de los juegos deportivos, muy especialmente los que responden a los juegos con pelotas donde esta capacidad puede determinar el éxito de una acción técnica-táctica, como en el baloncesto ya sea en la obtención de un rebote o al tirar en suspensión desde la media o larga distancia, en el futbol durante la disputa entre un defensa u otro jugador en el cabeceo para introducir o evitar que la pelota entre en la portería defendida por el portero, en la filtración de un pase con la intención de que con alta aceleración del atacante logre burlar los defensas y anotar el preciado gol. Podemos verlo también en cuatro elementos técnicos del juego de voleibol, como es en el saque de tenis en salto, ataque, bloqueo y pase en suspensión, acciones que se realizan asiduamente en algunos deportes de esta agrupación, conocida como juegos con pelotas.

Es importante observar que en el pasado como el presente las acciones antes mencionadas se adaptaban a las posibilidades potenciales de aquellos atletas más talentosos. Pero estamos percibiendo que ya se pueden correr los 100 metros planos en 9 segundos 56 centésimas, donde en una final de ocho esprínteres más del 80% es capaz de detener los cronómetros en menos de diez segundos, o se hacen los 400 metros planos bajando de 42 segundos, o en un jugador de voleibol que puede alcanzar los 3, 85 metros en un salto vertical con carrera. Todos estos resultados son debido a que la ganancia de potencia en los miembros inferiores (PMI) se puede lograr con diferentes métodos y en variadas poblaciones, siempre y cuando el investigador encuentre aquellos factores asociados a este tipo de rendimiento.

Pero no es tan solo en estos deportes en que se ven estos adelantos; podríamos decir que, en el ciclismo, también el patinaje en sus variadas modalidades necesita de la potencia mecánica para poder erogar mayor potencialidad al medio que ellos conducen, o hemos olvidado los récords en la natación de los campeones olímpicos. Si hablamos de los deportes de combate, cuál de ellos no necesita agenciarse de una buena preparación en este segmento del cuerpo, en fin, sin potencia en las extremidades inferiores en estas disciplinas, no es posible progresar en el alto rendimiento.

Características del voleibol

El desarrollo de la potencia muscular para el salto es concluyente para las aspiraciones de un jugador o equipo de voleibol, esta es una de las características esenciales de este deporte.

Se caracteriza también porque en su organización, dirección y fuerza con que se realizan las acciones motoras, no son programadas con anterioridad, sino que dependen de las situaciones que surgen en distinto momentos de la actividad competitiva.

Este juego es de tipo situacional o variable. Se distingue por un alto grado emocional. Las peculiaridades psicológicas de la actividad del voleibolista están precisadas por el carácter de las acciones de juego y por las particularidades objetivas de la lucha competitiva. Por la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal.

Es una sucesión continua de problemas de distinta índole, que obligan a los voleibolistas a dar respuestas de adaptación variables con escaso tiempo para su solución. El uso de los distintos fundamentos o acciones del juego en función de cada situación en búsqueda del éxito, requiere producir decisiones mentales, y respuestas motoras finas, para lo cual es necesario recibir y elaborar información.

Este deporte es combinativo donde existe un predominio de movimientos de fuerza-velocidad-resistencia. Los fundamentos de ejecución realizado son de carácter acíclico y la combinación de ellos resulta de difícil coordinación. Existe una variación constante de la duración y la capacidad de los ejercicios, movimientos de diferentes intensidades, saltos, desplazamientos, golpeos al balón que varían continuamente durante el juego.

Es por ello que las demandas de fuerza rápida, fuerza explosiva, fuerza reactiva y fuerza elástica, además de las otras manifestaciones ya conocidas de fuerza, están siempre presentes con el fin de dar la respuesta más veloz a las incertidumbres producidas por las situaciones de juego que se originan durante el proceso estratégico y táctico, aspectos estos que son una constante de los juegos deportivos.

Si valoramos el aspecto temporal del juego en el alto nivel, encontramos que el jugador debe ser capaz de mantener la eficacia de las acciones por períodos de tiempo que están entre 70 a 130 minutos. Los sets pueden durar entre 20-25 min en los hombres y un poco menos en las mujeres, 18-20 min. La duración dependerá siempre del nivel de los jugadores y la paridad de los equipos. La duración media de una jugada puede estar entre 8 - 12 segundos y el intervalo de descanso entre las acciones entre 5 – 15 segundos. Las acciones de bloqueo, el ataque y el saque se realizan cada 9 a 10 segundos para el sexo masculino y para el femenino puede estar situada esta media entre 12 y 14 segundos según plantea Martínez Novo, M. (2003).

Cuba es uno de los países que más se distingue a nivel mundial porque sus atletas poseen altos niveles de explosividad y de magníficas condiciones naturales para desarrollar acciones veloces, todo parece indicar que es producto en parte de la genética de la población cubana.

Herrera (2004), durante el proceso de preparación de su obra escrita en opción del título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física en la cual planteo los fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la capacidad de salto, encuestó a más de 200 licenciados en cultura física, todos entrenadores de diferentes niveles en el voleibol y solamente aprobó entre el tres y cinco por ciento de ellos.

El entrenamiento para el aumento del salto vertical con carrera que habíamos expresado de antemano, comenzó a introducirse su desarrollo en la esfera científica-técnica en Cuba mediante el trabajo muscular con las halteras con peso en el año 1968, también, en menor énfasis se trató la velocidad de traslación básica, realizándose más asiduamente la velocidad especial, pero mediante el Test No1 japonés de velocidad especial. Junto con estas dos capacidades se entrenaba la flexibilidad en todas sus manifestaciones y la resistencia básica con el método de la carrera continua. Todas estas direcciones del entrenamiento se realizaban en el marco del llamado Modelo Tradicional de Planificación de Matveev, que podía responder a la dinámica competitiva de aquel entonces.

Conceptos de Pliometría.

Según Siff & Verkhoshansky, (2000): La pliometría (de raíz latina, plyo + metrics, “aumentos medibles”) o método de choques significa precisamente eso, un método de estimulación mecánica con choques con el fin de forzar a los músculos a producir tanta tensión como les sea posible. Este método se caracteriza por acciones impulsivas de duración mínima entre el final de la fase de desaceleración excéntrica y la iniciación de la fase de aceleración concéntrica. Se basa en una fase isométrica-explosiva breve y excéntrica-isométrica que precede a la liberación de la energía elástica almacenada en los tendones y otros componentes elásticos del complejo muscular durante la fase de desaceleración excéntrica.

Cometti (1998): La combinación de una contracción excéntrica y una concéntrica se le denomina (“contracción Pliometríca”)

Verkhoshansky (1999): Define la Pliometría como: “La capacidad reactiva específica de desarrollar un impulso elevado de fuerza inmediatamente

después de un brusco estiramiento mecánico muscular; es decir, es la capacidad de pasar rápidamente del trabajo muscular excéntrico al concéntrico.

Bosco (2000): La Pliometría es el ciclo de estiramiento acortamiento que es estimulada tanto en la estructura neurogénica (función inhibitoria del OTG y la función excitadora del reflejo miotático) como en la miogénica.

Vittori (2000): La combinación de una contracción excéntrica y una concéntrica se le denomina “manifestación reactiva de la fuerza”.

Esper (2000): Constituye el estímulo más natural para el entrenamiento, dado que tiene en cuenta la naturaleza balística del movimiento humano.

Herrera Pérez, G. (2001): Pliometría es cuando ocurre una contracción excéntrica – concéntrica varias veces en un periodo de tiempo lo más corto posible, venciendo un gradiente de fuerza determinado, ya sea el peso corporal o de un objeto en específico.

Según Herrera, Delgado I. G. (2003): Pliometría es aquella expresión activa de los músculos en la que se realiza una contracción excéntrica-concéntrica, originando un potencial muscular que depende de una manifestación de fuerza y velocidad.

La fuerza y la potencia muscular en los miembros inferiores tienen una relación obvia con la mayoría de los deportes necesitados de la saltabilidad como componente esencial para ejecutar las técnicas del ejercicio competitivo, el cuádriceps, los isquiotibiales, el tríceps sural, músculos de la cadera, rodilla y tobillo, que generan contracciones fuertes y potentes al momento de saltar, lanzar, cambiar de dirección o de ritmo (Herrera 2016).

La autora de la presente investigación proporciona una definición de fuerza explosiva en voleibolistas al plantear que: es la capacidad del organismo del jugador de oponerse a resistencias externas y movilizar en el menor tiempo posible todos los impulsos nerviosos de las miofibrillas para materializar una acción con un carácter de transmisión cinemática relacionada con el tipo de movimiento seleccionado el cual depende del índice de masa corporal activa, donde se incluye, potencia de los saltos, amplitud de movimientos, trayectoria y colocación de la pelota en la zona deseada

Situación problemática

Existe disminución en la potencia para el salto vertical con carrera que limita la realización de los elementos técnicos en los voleibolistas del sexo masculino.

Problema científico

¿Cómo aumentar la potencia para el salto vertical con carrera en los voleibolistas del sexo masculino?

Objetivo

Contribuir al desarrollo de la potencia en los miembros inferiores para el salto vertical en voleibolistas del sexo masculino.

Materiales y Métodos:

Metodología utilizada para el Test de Bosco

Utilizamos el test de Bosco (1983) y se obtuvieron los resultados a través de un aparato electromecánico computarizado (Plataforma de salto (Crono Jump USA), que permite registrar en la plataforma conductora el tiempo de contacto, fase de vuelo, número y altura de los saltos. Este es acoplado a una computadora que registra y procesa toda la información recibida.

Teóricos:

Histórico-Lógico: Para conocer a través de la literatura, o fuentes documentales relacionadas con el tema, autores, criterios, momentos en que se han producido las referencias como vía de fuente primaria para la realización de la presente investigación.

Análisis documental: Este nos posibilito ubicar los aspectos esenciales que se relacionan con el desarrollo de la capacidad de salto

Inductivo-Deductivo: este método se utilizó para llegar a conclusiones generales y específicas.

Empíricos:

La medición: lo utilizaron para medir en cada momento la ejecución del salto

La observación: La observación científica "tiene la capacidad de describir y explicar el comportamiento, al haber obtenido datos adecuados y fiables correspondientes a conductas, eventos y /o situaciones perfectamente identificadas e insertas en un contexto teórico.

Estadístico-Matemático: se utilizó para el manejo de los datos cuantitativos y cualitativos recopilados en nuestra investigación.

Métodos empleados: porcentaje, repeticiones y las formas de trabajo en circuito intervalos extensiva e intensiva y sus posibles combinaciones para el desarrollo inter e intra muscular y además de la piramidal truncada.

Variables utilizadas en el test de Bosco.

ABK (Abalakov) = Salto con ayuda de brazos (potencia explosiva-elástica, más influencia de la coordinación del movimiento pendular de brazos).

CMJ (Countermoverment Jump) = Salto con contra-movimiento, sin ayuda de brazos (potencia explosiva con reutilización de la energía elástica).

SJ (Squat Jump) = Salto que se inicia desde posición de sentadilla profunda, sin ayuda de brazos. Informa sobre fuerza explosiva que genera la componente contráctil del músculo.

Resultados y Discusión:

El test de Bosco se realizó en la tercera semana del mesociclo especial competitivo, el cual nos sirvió de diagnóstico para la planificación de la carga física que influiría en el mejoramiento del salto vertical con carrera.

Tabla No 1.
Componentes del salto determinados en el test de ergo-saltos.

Atletas	PC	ABK	CMJ	SJ	E	CE	E	CC	DJ	TC	TV	RSI	E
1	81.7	54.7	43.9	39.9	B	4.05	M	10.67	57.5	0.397	0.685	1.44	R
2	84.7	54.5	46.3	37.2	B	8.99	B	8.36	52.	0.25	0.65	2.0	B

									5	9	4	2	
3	91.4	55.2	40.2	37.2	B	3.00	M	15.00	52.5	0.332	0.655	1.58	R
4	86.3	58.0	42,2	39.2	B	2.97	M	15.72	61.3	0.322	0.707	1.90	B
5	85.0	52.2	42.0	35.4	R	6.37	B	10.30	46.8	0.226	0.612	2.07	B
6	82.4	51.5	35.9	28.2	M	7.72	B	15.57	41.9	0.200	0.585	2.09	B
7	87.3	66.2	52.5	45.5	E	7.01	B	13.68	69.1	0.335	0.751	2.06	B
8	90.1	53.6	40.7	34.3	R	6.37	B	12.90	56.3	0.237	0.678	2.37	B
9	79.3	51.4	44.6	38.0	R	6.65	B	6.71	55.6	0.295	0.674	1.88	B
10	96.3	52.6	40.4	32.0	R	8.71	B	12,22	55.3	0.240	0.672	2.30	B
11	92.6	57.2	43.6	36.5	B	7.09	B	13.62	59.2	0.376	0.695	1.57	R
12	97.1	50.8	41.7	36.0	M	5.70	R	9.11	53.6	0.375	0.661	1.43	R
13	92.2	57.9	48.4	42.3	B	6.07	R	9.50	58.5	0.489	0.691	1.19	R
X =	87.7	55.2	43.2	37.2		6.21		11.80	55.3	0.314	0.670	1.84	
D.S =	6.30	3.99	3.98	4.22		1.83		2.80	6.48	0.160	0.140		

El Salto con Contra Movimiento (CMJ) responde a la fuerza explosiva-elástica, esta variable también resulta baja por la población estudiada, el único que se acerca a la media de los datos internacionales es nuevamente el atleta No 7 con 52.5 cm, los otros están entre 46,3 cm y 35,9 cm.

En el caso del SJ o Squat Jump o fuerza explosiva que genera la componente contráctil del músculo se encuentran al igual que las otras variables muy por debajo de la media mundial.

Todavía los niveles del abanico de fuerza del equipo no se encuentran entre los parámetros aceptables para adquirir mayor alcance vertical con carrera. La cifra más baja la obtiene el atleta No 6 con 28,2 cm y la más alta nuevamente el No 7 con 45.50 cm.

Tabla No 2.

Mejores resultados en el Salto vertical con carrera del equipo de voleibol masculino.

No.	F. de juego	RECORD. M
1	D	3,63
2	D	3,68
3	C	3,60
4	C	3,74
5	C	3,52
6	R	3,52
7	R	3,52
8	R	3,53
9	R	3,55
10	R	3,50

11	P	3,54
12	P	3,47

Como observaran solamente un jugador alcanza más de 3,70m, otros tres jugadores entre 3,60m y 3,68m. Siete de ellos entre 3,50m y 3,55m. Y uno con la altura de 3,47m. La media es de 3,56m, pero hay que tener en cuenta que este resultado es el récord personal histórico, que se puede haber producido tiempos atrás. La situación que se nos presenta es que, al demandar la prueba más reciente al comienzo de este mesociclo, nunca se nos fue entregada, esta es la única referencia que tuvimos a nuestro alcance.

Comparado con otras poblaciones cubanas de años anteriores estos resultados no son de los mejores obtenidos. Hay que considerar que la mayoría de sus integrantes son jóvenes en desarrollo, que en el futuro llevados por una planificación y organización de la capacidad que nos ocupa pudieran obtener un mejor alcance. La media en cuanto al salto vertical con carrera con una mano de los equipos cubanos ha sido entre 3,62m y 3,65m (año 2001), con varios exponentes en la categoría de los 3,70m, indicando estos resultados que debemos trabajar más en todos los aspectos de la preparación del atleta.

Conclusiones

1- La aplicación del test de Bosco al inicio de la preparación nos permitió conocer las deficiencias existentes para el desarrollo del salto vertical con carrera de la muestra estudiada.

2-El empleo de los saltos Pliométrico y un intensivo trabajo en los ejercicios respectivo a la fuerza-rapidez, así como la movilidad y coordinación en toda su expresión, nos permitió obtener valores sostenibles durante los controles pedagógicos en el mesociclo especial competitiva.

Bibliografias

Becker, J. (1979). Las particularidades de los entrenamientos de la etapa de preparación directa a competencia (PDC), para saltadores de longitud en las condiciones de Cuba. Tesis en opción del título en Dr. C. de la Cultura Física.

Bertorello l, A. (2008). La preparación física en el voleibol http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008.

Bompa T.: (2000) Periodización del entrenamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

Bompa T.: (2015) Periodización del Entrenamiento. Editorial Paidotribo. Badalona. España.

Bosco, C. (2000). La fuerza muscular. Barcelona: Editorial INDE.

Bosco, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Barcelona: Editorial Paidotribo. Año 1996.

Chu Donald.: (año) Ejercicios Pliométricos. Editorial ¿?

Cometti, G. (1996) Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Cometti, G. (1998) La Pliometría INDE Publicaciones. 1998.

Cometti, G. La preparación física en el fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2002.

Gorostiaga, A.: (2004). El Entrenamiento de la Fuerza Explosiva. Entrenamiento para Saltar. Entrenamiento para Acelerar. Entrenamiento para Lanzamientos. Entrenamiento para el Golpeo. Laboratorio de Entrenamiento Deportivo, Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, España.

Grover S. Tim.: (2000) Jump Attack Plan A.T.T.A.C.K. Athletics Publishing, Inc. All Rights.

Herrera Delgado I. G.: (2004) Los fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la capacidad de salto de los voleibolistas de elite. Tesis en opción del título en Dr. C. de la Cultura Física.

Herrera Delgado, I. G. (2016) Manual de Consulta Operativa del Entrenador I. (Fase de publicación).

Herrera Delgado, I. G. (2016) Manual de Consulta Operativa del Entrenador II (Fase de publicación).

Herrera Delgado, I. G. y Ruiz, A. (2016) Estrategia para el Desarrollo de la Capacidad de Salto. Editorial F. V. V. Vitoria.

Herrera, G.I y Col.: (1996) Manual de Consulta Operativa para el Entrenador

Iznaga, A. y Alonso, JA. (2010) Evolución de la capacidad de salto, la potencia anaerobia alactácido y la elasticidad de los músculos de los miembros inferiores durante un macrociclo de preparación en voleibolistas elites.

Izquierdo Hernández Dianne G.: el desarrollo de la potencia de las extremidades inferiores en el proceso de entrenamiento tesis en opción del título para licenciado en cultura física, la habana. 2016

Título: Las Ciencias Aplicadas al Taekwondo de Alto Rendimiento.

Dra. C Gletechen Y. Jiménez Fernández.

Comisión Nacional de Taekwondo.

Modalidad: Póster Digital. Email: gletechen@gmail.com

Resumen

En dicha investigación nos dimos a la tarea de elaborar un libro de texto complementario basado en las ciencias aplicadas al Taekwondo de Alto Rendimiento. El libro consta de dos capítulos. El primer capítulo donde se expone los fundamentos técnicos, históricos del taekwondo en Corea y en Cuba. El segundo capítulo donde se aplica las ciencias como la fisiología, la bioquímica, la biomecánica, la psicología para perfeccionar a través de dichas investigaciones el proceso de planificación del entrenamiento deportivo. Este texto es una herramienta para la formación del profesional en este campo, y el perfeccionamiento en los estudios de 4to nivel (postgrado) (entrenadores) por la insuficiencia de textos con estos fines.

Palabras Claves: **Taekwondo, Ciencias Aplicadas, Alto Rendimiento.**

Title: The sciences applied to the Taekwondo of high performance.

Dra. C Gletechen Y. Jiménez Fernández.

National commission of Taekwondo. Email: gletechen@gmail.com

Summaries

In investigation happiness gave us to the task to elaborate a complementary textbook based on the sciences applied to the Taekwondo of high performance. The book consists of two chapters. The first chapter in which it is exposed the technical, historical foundations of the taekwondo in Cuba and Corea, the second chapter in which is applied the sciences as the physiology, the biochemistry, the biomechanics, the psychology to perfect through investigations happinesses the process of planning of the sport training. This text is a tool for the formation of the professional in this field, and the perfecting in the studies of 4to level (postgrado) (coaches) for the insufficiency of texts with these end.

INTRODUCCIÓN

En el Taekwondo es muy esencial para poder lograr la espectacularidad en las acciones técnico tácticas, un gran desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, por lo que se debe ir adecuando el organismo desde edades tempranas, e ir ampliando la experiencia motora con vistas a alcanzar un adecuado desarrollo físico de la fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, coordinación y movilidad articular. Sin embargo, conforme al avance de la ciencia se ha ido de los diferentes componentes de la preparación física, técnica y táctica del deportista, lo que ha hecho necesario su individualización y perfeccionamiento de todos los elementos que lo componen. A pesar de la aceptación general de estos hechos y de su importancia en el rendimiento deportivo, la información existente aún no es suficiente, y la evaluación de estos procesos de adaptación no es rutinaria, como parte del control del entrenamiento, en los laboratorios de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte en muchos países. De ahí que nuestra:

Situación problémica

Insuficiente producción científica en el Taekwondo cubano para el proceso de formación profesional de los cursantes de Licenciatura, donde se apliquen las ciencias aplicadas, para perfeccionar la planificación del entrenamiento deportivo y los estudios de 4to Nivel (postgrado). Ya que sólo contamos con tres textos los que se refieren básicamente a los componentes técnicos referativos del Taekwondo, y no a ciencias aplicadas que nos ayuden a perfeccionar el proceso de planificación del entrenamiento deportivo en este novedoso deporte. Por lo que nuestro **problema científico**:

¿Cómo contribuir al proceso de producción científica para la formación profesional de los cursantes de Licenciatura, y los estudios de 4to Nivel (postgrado) en Taekwondo?

Objetivo general: Elaborar un libro de texto complementario basado en las ciencias aplicadas para el proceso de formación profesional de los de los cursantes de Licenciatura, y los estudios de 4to Nivel (postgrado) en Taekwondo?

DESARROLLO

A continuación le presentamos los métodos utilizados para la investigación:
Métodos de nivel teórico
Histórico-lógico:

Nos permitió el estudio de la trayectoria de los fenómenos relacionados con el desarrollo de habilidades en el taekwondo, profundizando en los aspectos que poseen una relación más estrecha con la esencia de la presente investigación en el primer capítulo.

Análisis-síntesis:

Mediante el análisis, fragmentamos cada indicador del rendimiento y separamos sus elementos para que fuesen examinados, luego los interrelacionamos y logramos reproducir los fenómenos que se producen como consecuencia de su impacto, a través de la aplicación.

Nivel empírico:

Consulta documental.

Para enriquecer los criterios sobre cada uno de los aspectos que conforman el marco teórico, así como, fundamentar con exactitud la esencia de cada uno de los procedimientos que las componen.

La medición aplicada en el segundo capítulo, para realizar las diferentes investigaciones; para medir la potencia muscular, la ansiedad competitiva a través de un test, el consumo máximo de oxígeno, el tiempo de reacción compleja, la frecuencia cardiaca, la capacidad de trabajo e índice de eficiencia cardiovascular.

Se utilizó el Método Delphy, que detallaremos a continuación para validar la pertinencia de la propuesta del texto: “Las Ciencias Aplicadas al Taekwondo de Alto Rendimiento”

Se utilizó la consulta a expertos Método Delphy con el fin de valorar el grado de viabilidad de la propuesta para esta labor, se seleccionó y contacto con 15 expertos entre ellos Doctores en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, entrenadores, Licenciados en Cultura Física (fisioterapeutas de las selecciones nacionales).

Después del análisis en porciento, se realizó el análisis estadístico no paramétrico para determinar con el SPSS la concordancia entre los expertos, en las dos rondas de encuesta y se empleó la correlación de Kendall-Tau y se pudo corroborar que las correlaciones son significativas, lo que asevera la concordancia entre los expertos y comprueba estadísticamente la validez de la propuesta.

Procedimientos:

La investigación se llevó a cabo en tres etapas fundamentales. La primera donde se recopiló toda la información sobre aspectos conceptuales del taekwondo, como la historia, el elemento técnico-táctico del deporte en cuestión e indicadores del rendimiento deportivo del mismo.

La segunda etapa donde se aplicó determinantemente la medición, para establecer desde el punto de vista descriptivo elementos fisiológicos, bioquímicos, biomecánicos, y psicológicos.

La tercera etapa donde se realiza la validación del texto a través del criterio de expertos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el análisis de los resultados encontramos dos capítulos importantes, el primero donde se expone toda la fundamentación teórica del Taekwondo, sus orígenes, aspectos conceptuales técnicos y tácticos. La efectividad como indicador del desarrollo técnico- táctico en este deporte, y un segundo capítulo donde se exponen investigaciones de campo, aplicando la biomecánica, la fisiología del ejercicio físico, la psicología y test para determinar capacidades físicas, tanto desde el punto de vista general como especial, todas estas investigaciones aplicadas por la autora del texto.

2. 1 Indicadores del Rendimiento Competitivo en el Taekwondo.

El taekwondo es considerado un deporte de acciones acíclicas variables, que también pueden ser combinadas o poliestructurada, ya que están compuestas

por técnicas de pateos simples, combinados, con giros, con desplazamientos, fintas, técnicas con saltos, algunas de peligrosa y excepcional ejecución, de dominio especializado con una sola pierna, corrigiendo de uno a otro elemento técnico en busca de sensores y puntos, así como ritmo de pateo y elevada velocidad, que exigen mantener una producción elevada de trabajo, con cambios constantes de intensidad en el desarrollo de la competición. El taekwondo es considerado un deporte eminentemente táctico, compuesto por acciones de maniobras, acciones de ataques, acciones de contraataque y de cuerpo a cuerpo.

2.2 Estudio del máximo consumo de oxígeno relativo en atletas escolares de ambos sexos de taekwondo como indicador del desarrollo de la resistencia aerobia.

Los científicos y pedagogos del deporte han tratado de correlacionar la causa externa de la manifestación del ejercicio con el efecto interno desde el punto de vista biológico de las diferentes cualidades que se manifiestan en la actividad, por ejemplo: el consumo máximo de oxígeno como indicador del desarrollo aeróbico del atleta, la frecuencia cardiaca, el metabolismo imperante, los substratos que se degradan, la concentración de ácido láctico, la necesidad de oxígeno. De ello se deriva que el objetivo principal de nuestra investigación sea determinar el máximo consumo relativo de oxígeno de atletas escolares masculinos de taekwondo como indicador del desarrollo de la resistencia aerobia en la etapa de preparación física general y la adaptación a la carga de trabajo a través de la frecuencia cardiaca.

2.3 Test para el control de la resistencia a la rapidez especial a través de marcadores biológicos.

En la actualidad en el taekwondo existen insuficientes test que controlen específicamente las capacidades físicas especiales acorde con las exigencias competitivas actuales. Por esta razón nos dimos a la tarea de diseñar un test que controlará la resistencia a la velocidad especial, por ser esta una de las capacidades determinantes en la planificación y control del entrenamiento deportivo en dicho deporte.; basándonos en marcadores biológicos como: capacidad de trabajo, frecuencia cardiaca, costo cardiaco e

índice de eficiencia cardiaca. Para ello se adaptó un test de resistencia a la fatiga.

2.4 Estudio de la ansiedad precompetitiva en atletas de élite de Taekwondo.

La presente investigación aborda el tema de la ansiedad precompetitiva en las atletas femeninas de la Selección Nacional de Taekwondo, donde el objetivo general fue analizar los niveles de ansiedad precompetitiva, utilizándose los métodos de nivel teórico y nivel empírico y la técnica del cuestionario psicológico, determinándose las tres subescalas de ansiedad precompetitiva: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza y la correlación de las mismas y la relación de estas con el rendimiento deportivo en la Copa Cerro Pelado.

Después de finalizado el respectivo análisis se arribaron a las siguientes conclusiones, primero se determinaron los fundamentos teóricos metodológicos que fundamentan los estudios de la ansiedad precompetitiva en el deporte. Se valoraron los niveles de ansiedad precompetitiva, presentando 8 atletas niveles regulares de ansiedad cognitiva, 1 atleta un nivel alto de ansiedad cognitiva y 6 atletas con bajos niveles de ansiedad cognitiva. En la ansiedad somática las 14 atletas presentan niveles regulares y altos, y en la autoconfianza presentan positivos valores de autoconfianza 11 atletas y 3 presentan bajos niveles de autoconfianza. Se corroboró la correlación entre las subescalas de ansiedad cognitiva y ansiedad somática, no siendo así con la tercera variable, la autoconfianza.

2.5 Valoración de la fuerza y la potencia muscular en miembros inferiores durante un combate.

Actualmente se reconoce, por todos los especialistas relacionados con la Cultura Física y el Deporte, la importancia que tiene la capacidad de rendimiento en potencia muscular y anaerobia para el rendimiento físico y deportivo según Saltin (1992) y el taekwondo no está excento a ello, de ahí que el objetivo de la presente investigación sea el análisis de la fuerza y la potencia muscular en los miembros inferiores de las taekwondistas de la

Selección Nacional en el transcurso de un combate, utilizándose el test de Bosco y la alfombrilla para determinar fuerza y potencia muscular.

Por lo que en dicha investigación el objetivo fue evaluar la fuerza y la potencia muscular de las taekwondistas de la Selección

Se realizó el test de Bosco, para determinar a través de la alfombrilla la fuerza muscular, la potencia muscular, el tiempo de vuelo**.**

La novedad radicó en la identificación y establecimiento de indicadores biomecánicos que se traducen en la mejora de capacidades físicas de carácter especial en el Taekwondo para el triunfo en la competición, en correspondencia con los avances tecnológicos actuales como el uso del peto electrónico.

La técnica estadística utilizada fue el procesador estadístico SPSS, específicamente la estadística descriptiva con la escala de razón, la media, el máximo el mínimo y la desviación estándar y la estadística inferencial para la valoración de la clasificación de la fuerza muscular y la potencia muscular en miembros inferiores.

Después de finalizado el respectivo análisis se arribaron a las siguientes conclusiones, se determinaron los fundamentos teóricos metodológicos que fundamentan los estudios de la fuerza muscular y de potencia en el deporte. Se determinaron los valores desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo de la fuerza muscular, la potencia, la velocidad de ataque y de rotación en miembros inferiores en el transcurso de un combate en las Taekwondistas de la Selección Nacional.

2.6 Propuesta de ejercicios para disminuir el periodo latente en la rapidez de reacción compleja en taekwondistas masculinos de Alto Rendimiento.

En dicha investigación nos dimos a la tarea de disminuir el periodo de latencia de la rapidez de reacción compleja de los taekwondistas de Alto Rendimiento a través de la propuesta de una serie de ejercicios especiales para disminuir este periodo de latencia en la rapidez de reacción compleja.

Primero diagnosticamos el periodo de latencia en el entrenamiento deportivo, después realizamos una comparación de los resultados de

entrenamiento con los resultados de competencia y posteriormente realizamos la propuesta.

Al finalizar dicho estudio se arribaron a las siguientes conclusiones:

Se determinaron los fundamentos teóricos metodológicos que fundamentan los estudios acerca de la latencia en la rapidez de reacción motora en el deporte.

Los valores de la latencia en la rapidez de la reacción compleja en el entrenamiento presentaron valores máximos de 120 ms. el taekwondista de la división de los 74 Kg., 530 ms. el de 87 Kg, y valores de 300 ms. el taekwondista de la división de +87 Kg, lo que indica un elevado valor de latencia en la rapidez de reacción compleja, y una baja sincronización de las fibras implicadas en la acción motora.

Se compararon los valores de la rapidez de reacción compleja de los taekwondistas estudiados en entrenamiento y en competencia arrojando mejores índices de latencia en las competencias oficiales que en el entrenamiento.

Se seleccionaron los ejercicios especiales para disminuir el periodo de latencia en la rapidez de reacción compleja en los sujetos estudiados teniendo en cuenta: Tipo de ejercicios, medios, tandas, repeticiones por tanda, tiempo de descanso entre repeticiones (micropausa), y tiempo de repeticiones entre tandas (macropausa).

2.7 Título: El Elastik - pant un medio efectivo para el entrenamiento especial en taekwondistas de élite.

El Elastik-Pant es un pantalón completamente funcional que te permite en un entrenamiento de combate real, entrenar la musculatura que específicamente trabaja o participa en los vectores de fuerza del pateo. Con esto se fortalecen los músculos de la cadena extensora de la pierna aumentando la fuerza y potencia del pateo considerablemente, así como toda maniobra de desplazamiento o finta del competidor. La ventaja de este medio, es que es posible entrenar hasta el último ángulo de cualquier movimiento técnico necesario para el combate. Se realizó el trabajo con este nuevo medio por un mes de entrenamiento, y se realizaron dos test

específicos, aumentando el resultado de los indicadores medidos en cuanto a la frecuencia de técnicas realizadas. Es un medio para el trabajo pliométrico aumentando la fuerza y la potencia muscular en el pateo.

CONCLUSIONES

Los resultados encontrados y previamente discutidos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

1- Se elaboró un libro de texto complementario basado en la ciencias básicas para el proceso de formación profesional de los estudiantes que cursan la asignatura: Entrenamiento Deportivo 1 y 2 en Taekwondo y para los estudios de 4to nivel (postgrado) por la insuficiencia de textos con estos fines. El libro consta de 2 capítulos.

2- Se valoró a través del criterio de experto la factibilidad del texto: Las Ciencias Aplicadas al Taekwondo de Alto Rendimiento, se empleó correlación de Kendall-Tau y se pudo corroborar que las correlaciones son significativas, lo que asevera la concordancia entre los expertos y comprueba estadísticamente la validez de la propuesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguado, X. (2006). ―Guiones de clases. Tema10: Aspectos metodológicos en los test de fuerza‖. Universidad de Castilla, España.
2. Álvarez R., Santos, C., y Medina, E. (2005). Implementación de la electromiografía cuantitativa para el estudio de las enfermedades neuromusculares. *Rev Cubana de Med. Militar 34* (1).
3. Alonso J. R. (2008). ―*Rendimiento físico neuromuscular y de base anaerobio en deportistas cubanos de alto rendimiento*‖. Tesis en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física. Habana 2008.
4. Bosco, C. (1999)*. La valoración de la Fuerza con el test de Bosco. Deporte & Entrenamiento*. Ed: Paidotribo, Barcelona, España.

5. Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Deporte& Entrenamiento (1994). Ed: Paidotribo Barcelona.
6. Bosco, C. (1999). *La valoración de la Fuerza con el test de Bosco*. Deporte & Entrenamiento. Ed: Paidotribo, Barcelona, España.
7. Bosco, C. (2001). *La fuerza explosiva en la fuerza muscular. Aspectos metodológicos.* Ed .Publicaciones Barcelona. España. Pag. 149-162.
8. Bosco, C, Luhtanen, P y Komi, P.V. (1983). A simple Method for Measurement of Mechanical Power in Jumping *Eur.J.Appl, Phisiol*, 50:273-282.
9. Bosco C, Komi PV. (1979). Mechanical characteristics and fibers composition of human leg extensor muscles. *Eur .J Appl Physiol. Occup. Physiol.*41 (4):275-84.
10. Bosco C, Tarkka I, Komi PV. (1982). The effect of elastic energy and mioelectrical potentiation triceps surae during strech –shortening cycle exercise. Int *J Sports Med* 3:137-140, 1982.
11. Bosco C. y Komí P. (1981). Prestretch potentiation of human skeletal muscle during ballistic movement. *Acta Physiol Scand*.*111* (2), 135 140.
12. Bosco, C. (2001). *La fuerza explosiva en la fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona, España: Ed. Inde.
13. Beneke R y col. (2002). How anaerobic is the anaerobic Test for humans? *Eur J Appl Physiol.2; 87(4-5):388-92, Aug.2002.*

LEVANTAMIENTO DE PESAS: NUEVO PROGRAMA DE COMPETENCIA PARA LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

Autor: Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez. Profesor Titular. Responsable de Superación y de Investigaciones de la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas. Jefe del Comité de Entrenamiento e Investigación de la Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas.

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

La inclusión del levantamiento de pesas en los Juegos Pioneriles Nacionales (categoría 11-12 años) ocurrió en 2017. El hecho representó un paso de avance para este deporte. Sin embargo, el contenido de esa primera edición presentó insuficiencias en relación con los objetivos planteados en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas para estas edades. El objetivo de la investigación fue elaborar una propuesta de programa de competencia que cumpliera cabalmente las indicaciones de dicho documento. Para su cumplimento se realizó una revisión documental, mediciones, encuestas a entrenadores y metodólogos provinciales y nacionales (n = 32) y observaciones directas e indirectas. Los resultados mostraron que algunos de los componentes de esta competencia, a pesar de ser relevantes se quedaban sin ser evaluados, o no se les daba la importancia requerida en dicho programa de competencia; entre ellos las evaluaciones de la técnica, la postura y el análisis cualitativo del salto vertical. A partir de los datos obtenidos se elaboró una propuesta de programa de competencia que incluye pruebas antropométricas, funcionales, posturales, examen escrito y filmación de los saltos y las ejecuciones de los ejercicios competitivos para su evaluación. La propuesta fue aprobada para su aplicación en los Juegos Pioneriles de 2018.

Palabras claves: Arranque, Envión, pruebas posturales, salto vertical con contramovimiento.

ABSTRACT

The inclusion of weightlifting in the National Pioneril Games (category 11-12 years) occurred in 2017. The event represented a step forward for this sport. However, the content of that first edition presented inadequacies in relation to

the objectives set out in the Weightlifting Sportsman Preparation Program for this age group, especially respect to the technical, general physical and intellectual preparations of the participants. The objective of the research was to prepare a competition program proposal that fulfill the indications of said document. For its fulfillment, a documentary review, measurements, surveys of provincial and national trainers and methodologists (n = 32) and direct and indirect observations. The results showed that some of the components of this competition, despite being relevant in the long-term preparation of the weightlifter, remained without being evaluated, or were not given the importance required in the current competition program, among them the evaluation of the technique, the postural evaluation and the qualitative analysis of the vertical jump. Based on the data obtained, a competency program proposal was elaborated, which includes anthropometric, functional and postural tests, written examination and filming of the jumps and the competitive exercises for its evaluation. The proposal was approved for its application in the Pioneers Games of 2018.

Keywords: Snatch, Clean and Jerk, postural’s test, counter movement jump.

INTRODUCCIÓN

En Cuba, las competencias de levantamiento de pesas en las categorías escolares (11-12, 13-14 y 15-16 años) se definen por la suma de puntos alcanzados en los diferentes partes de la misma y no sólo por la cantidad de peso levantado, con el propósito de cuidar la salud de los practicantes y garantizar su desarrollo perspectivo sin aceleraciones innecesarias. La inclusión del levantamiento de pesas en los Juegos Pioneriles Nacionales (categoría 11-12 años) ocurrió en el año 2017. El hecho representó un paso de avance para este deporte, pues hasta ese momento los pesistas infantiles cubanos competían sólo hasta el nivel provincial.

Los objetivos planteados para el trabajo con esta categoría de edades en el documento rector del deporte, el Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas de Cuba, en su versión 2017-2020, son los siguientes:

1) Iniciar el aprendizaje de la técnica de los ejercicios de levantamiento de pesas, con los pesos normados para esta categoría.
2) Desarrollar la preparación física multilateral.
3) Asimilar los contenidos de la preparación intelectual señalados para estas edades.
4) Asimilar los contenidos de la preparación psicológica planificados en cada curso; fundamentalmente, acumular las primeras experiencias competitivas.

Al hacer un análisis de la relación objetivos-contenidos de la competencia en estas edades, se puede considerar que la competencia debe permitir comprobar el cumplimiento de los objetivos trazados en el PIPD para esta categoría de edades, lo que significa medir y comparar en los competidores su nivel de aprendizaje y consolidación de la técnica, preparación física general y conocimientos relacionados con la preparación intelectual programada. Sin embargo, hay aspectos que a pesar de ser relevantes en la preparación a largo plazo del pesista se quedan sin ser evaluados o no se les da la importancia requerida en el programa de competencia de 2017. El contenido de esa

primera edición presentó algunas insuficiencias, especialmente con relación a las preparaciones técnica, física general e intelectual.

¿Cómo evaluar el cumplimiento de los objetivos del Programa de Preparación? Por ello, la investigación tuvo como propósito elaborar una propuesta de programa de competencia que cumpliera cabalmente las indicaciones del Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas para este grupo etario.

El programa de competencia del año 2017 incluyó cuatro componentes, que se realizaron en el siguiente orden: mediciones antropométricas, competencia de habilidades y conocimientos técnicos, pruebas de Preparación Física General (PFG) y evaluación técnica de los ejercicios de Arranque y Envión en condiciones competitivas y con pesos normados.

Respecto a las mediciones antropométricas, estas deben permitir conocer las aptitudes y potencialidades de desarrollo de los competidores. Por ello en el año 2017, durante el pesaje de los competidores, se midieron la talla, la altura sentada, la circunferencia de la muñeca y el tamaño de la mano; y se observaron los signos de maduración a través del vello axilar. Pero ¿serían estas las mediciones a realizar, u otras?

En relación con la competencia de habilidades y conocimientos técnicos ¿resultaría conveniente evaluar de forma fragmentaria y aleatoriamente los dos ejercicios competitivos; o evaluarlos integralmente, de igual forma para todos los competidores y con los pesos normados para dicho grupo etario?

En estas edades la competición debe fluir con rapidez, ser alegre; y a la vez, educar y contribuir a forjar en los competidores un sentido de pertenencia a este deporte. Al evaluar la técnica individualmente, y de forma fragmentada, se deja de considerar la integralidad del ejercicio, a la vez que se alarga excesivamente la competencia.

En cuanto a las pruebas de PFG, si se conoce la similitud que existe entre las estructuras cinemática y dinámica del salto vertical (con impulso de brazos) y las fases finales del halón, en el Arranque y el Clin, ¿no resultaría de interés analizar cualitativamente los saltos que realizan los participantes? Existe una

alta correlación entre el salto vertical y las fases finales del halón en el Arranque y el Clin. Por ello se debe garantizar que los pesistas de edades tempranas aprendan a saltar correctamente, para que el hábito motor y el desarrollo de la potencia se transfieran a los ejercicios competitivos.

Un aspecto importante en la competencia de estas edades, y que fue obviado en la primera edición, debería ser el valorarla aptitud de los participantes mediante pruebas posturales. ¿No sería conveniente evaluar las Cuclillas de Arranque y de Clin, y la extensión de brazos arriba, para comprobar si se ha hecho una buena captación y selección?

Teniendo en cuenta las interrogantes anteriores el objetivo de la investigación fue elaborar una propuesta de programa de competencia que cumpliera cabalmente las indicaciones del Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas para esta categoría de edades.

DESARROLLO

Materiales y métodos

Métodos y técnicas empleados. Para el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación se empleó el método histórico-lógico, con vistas a conocer las características del grupo etario estudiado y las particularidades de su introducción en el levantamiento de pesas en otros países y en Cuba, entre ellos la búsqueda de documentación acerca de los contenidos de competencias realizados en otros países y los datos de mediciones realizadas a levantadores de pesas de la categoría 12 años (Cuervo, 2003); así como los métodos de observación directa en el terreno, e indirecta a través del estudio de las filmaciones realizadas durante la competencia con pesas y en la prueba de salto vertical; las mediciones realizadas a los competidores y la encuesta aplicada a especialistas del deporte.

Población y muestra.

- Población: levantadores de pesas participantes en los Juegos Pioneriles Nacionales (N = 91; sexos femenino y masculino, años 2017, 2018 y 2019)
- Muestra: entrenadores y metodólogos nacionales y provinciales de levantamiento de pesas (n = 32; graduados de nivel superior, con ≥ 10 años de experiencia en este deporte)

Análisis de los resultados

- Encuesta: al concluir los Juegos Pioneriles Nacionales se aplicó una encuesta a 32 especialistas de levantamiento de pesas (entrenadores y metodólogos nacionales y provinciales) dirigida a conocer sus criterios acerca del programa y contenidos de dicha competencia. Los principales resultados de la misma se muestran en la tabla 1.

COMPONENTES	SI %	NO %	Otorgar puntuación (%)		
			SI	NO	No resp.
Mediciones antropométricas	100	0	12,5	87,5	-
Evaluaciones posturales	93,7	6,2	46,8	43,7	9,3
Evaluación de habilidades	100	0	100	0	-
Evaluación de conocimientos	62,5	37,5	56,2	43,7	-
Preparación Física General	100	0	100	0	-

Tabla 1- Principales resultados de la encuesta (n = 32)

Resultó evidente la unanimidad de criterios respecto a la necesidad de evaluar las habilidades propias del deporte y la preparación física general de los competidores de estas edades. De modo similar se comportó la opinión acerca de la conveniencia de realizar mediciones antropométricas, siendo predominante el criterio de no otorgar puntuación a las mismas.

En cuanto a las evaluaciones posturales, aunque la opinión de que se incluyeran resultó casi unánime, la determinación de que se otorgara puntuación a las mismas se mostró muy dividida, e incluso algunos encuestados no la respondieron, lo que, a juicio del autor, representa una subvaloración del papel de dichas pruebas en la selección inicial para la práctica de este deporte.

Respecto a la evaluación de los conocimientos, a pesar de ser mayoritaria la opinión de que esta se realizara, puso de manifiesto el escepticismo de algunos especialistas ante la idea de incluir una prueba escrita en una competencia deportiva.

- Mediciones: Durante los Juegos Pioneriles de 2017, 2018 y 2019 se realizaron mediciones antropométricas y se tomaron los resultados de las

pruebas de Preparación Física General (carreras de 30 y 400 m y salto vertical (CMJ).

- Observaciones: Se realizaron observaciones directas durante las competencias de Arranque y Envión, para lo cual se empleó un protocolo especial; y de forma indirecta, a través del estudio de las filmaciones realizadas durante la competencia con pesas y en la prueba de salto vertical, con vistas a determinar los errores durante las ejecuciones.

Tomando como base los resultados de las encuestas, así como los datos de las mediciones y observaciones realizadas en 2017, se elaboró una propuesta de nuevo programa de competencia para las competencias de levantamiento de pesas de los Juegos Pioneriles Nacionales (categoría 11-12 años), que se muestran de forma abreviada en la tabla 2.

Componente	Propuesta
Investigaciones antropométricas y funcionales	**Mantener** las que se realizan e **Incluir** otras que puedan aportar datos de interés y no interfieran el desarrollo de la competencia
Pruebas posturales	**Incluir** las pruebas 1-Cuclillas de Arranque; 2- Cuclillas de Clin; 3- Extensión de brazos arriba
Examen de conocimientos técnicos	**Incluir** examen escrito (un solo temario, para todos los competidores a la vez) sobre contenidos del PIPD para este grupo etario
Pruebas de PFG	**Mantener** las actuales, analizando los datos para un futuro ajuste según divisiones de peso. **Incluir** bonificación a los atletas que realicen correctamente la técnica del salto vertical
Competencia con pesas	**Mantener** la competencia por evaluación de la técnica con los pesos normados para esta categoría de edades

Tabla 2- Contenido de la propuesta

Al comparar, en la tabla 3, los contenidos y la distribución de los puntos en la competencia de 2017 con los de la propuesta, pueden apreciarse con mayor claridad las diferencias.

Componente	Propósito	Otorgar puntos	
		2017	2018
Investigaciones antropométricas	Seguimiento longitudinal	No	No

Pruebas posturales		Garantizar calidad en la selección	-	15
Habilidades y conocimientos		Evaluar Preparaciones Técnica e Intelectual	30	NR*
Examen escrito		Preparación Intelectual	NR*	10
PFG	Salto vertical	Preparación Física General	15	20
	Carrera 30 m		15	15
	Carrera 400 m		10	10
Competencia con pesas		Evaluar Preparaciones Técnica y Psicológica	30	30
Total de puntos			100	100

NR*- No se realiza

Tabla 3- Comparación entre ambos programas de competencia

En relación con las categorías de peso en que se compite (ver tabla 4) se propuso mantener las mismas para ambos sexos hasta acumular la información de varios años, con un mayor tamaño de muestra.

Masculino					
Div. (kg)	26-34	42	50	58	> 58
Femenino					
Div. (kg)	26-32	40	48	56	> 56

Tabla 4- Divisiones de peso

Requerimientos para puesta en práctica del programa propuesto.

1) Realizar el pesaje y las pruebas antropométricas y funcionales en el mismo horario y lugar.
2) Informar a las provincias con suficiente antelación, y detalladamente, sobre:

- cuestionario de preguntas del examen escrito
- posibles cambios en las normas de PFG, especialmente en dependencia de las divisiones de peso
- las pruebas posturales y su evaluación
- video y comentarios sobre la técnica correcta del salto vertical con contra movimiento.

3) Filmar los saltos verticales en la competencia, para su análisis y evaluación

4) Filmar y aplicar el programa para evaluar la técnica del Arranque y Envión en la competencia

CONCLUSIONES

1) La propuesta de Programa de Competencia para la categoría de edades 11-12 años fue aprobada por unanimidad en la Reunión de la Comisión Técnica Nacional Ampliada, en Holguín, el 17 de octubre de 2017, para su aplicación en los Juegos Pioneriles de 2018.
2) Los resultados de la aplicación del nuevo programa de competencia mostraron, en 2019, mejorías en las pruebas posturales, el examen escrito, la técnica del salto vertical y la evaluación técnica de los ejercicios competitivos respecto al año 2018.

BIBLIOGRAFÍA

- Colectivo de autores (1986) Sistema único de selección de los deportistas con perspectiva. Moscú (s/e)
- Cuba. INDER. Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas para el ciclo olímpico 2017-2020 (material en soporte digital)
- Cuervo, C. (2003) Competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias de la Cultura Física. ISCF: La Habana
- Chaud, R. (2017) Parámetros para la evaluación cualitativa del salto vertical (material presentado en la Jornada Científica del Torneo Internacional “Manuel Suárez in Memoriam”)
- Jones, L., K. Pierce y M. Keelan. IWF Club Coach Manual I. Budapest (s/a) (s/e)
- Hernández, R. (2007) Talentos deportivos. La Habana: Deportes
- Pierce, K. (2017) Niños y deporte – ¿Cuán duro deberían los niños ser entrenados? Hamdan Medical Journal 2017; 10:19-38
- Vorobiov, A. N. (1988) Levantamiento de Pesas. Moscú: Fizkultura i Sport

Título: Metodología para el desarrollo de la capacidad de salto en voleibolistas masculinos.

Autores: Lic. Pedro Castro Amaigenda. pedro.amaigenda@gmail.com

Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. idologilberto73@gmail.com

Est. Alejandro R. Allegues Cuellar

Resumen

Las actuales exigencias competitivas en el deporte de voleibol, obligan a los entrenadores a preparar a los atletas de una forma óptima en periodos cortos de duración. En la literatura especializada, consultada hasta el momento no hemos encontrado trabajos realizados para el desarrollo de la capacidad de salto con los equipos de voleibol masculino con solo 15 días de entrenamiento. Con lo cual nos surge la interrogante de ¿Cómo concebir una metodología para el desarrollo de la capacidad de salto, en períodos de corta duración en los voleibolistas masculinos? Para darle respuesta a este problema científico se contó con una población de 11 atletas, los cuales previo a la investigación entrenaron 2 semanas con el fin de crear las bases físicas que le permitan soportar las cargas especiales. Se aplicó una metodología con una carga física especial compuesta de 3 ejercicios fundamentales, los cuales repercutieron positivamente en la capacidad de salto.

Palabras claves: desarrollo de la capacidad de salto, Mesociclos de corta duración, desarrollo físico con el peso corporal.

The current competitive demands in volleyball sport force coaches to prepare athletes in an optimal way in short periods of duration. In the specialized literature, consulted so far we have found work done for the development of the ability to jump with men's volleyball teams with only 15 days of training. With which the question arises: How to conceive a methodology for the development of jumping capacity, in periods of short duration in male volleyball players? To respond to this scientific problem, there was a population of 11 athletes, who prior to the investigation trained 2 weeks in order to create the physical bases that allow them to bear the special burdens. A methodology with a special physical load composed of 3 fundamental exercises was applied, which had a positive impact on jumping capacity.

Keywords: jump capacity development, short-lived mesocycles, physical development with body weight.

Introducción.

Desde hace años se ha intensificado en el mundo los estudios relacionados con la potencia en los miembros inferiores de manera general para muchos deportes y en particular para aquellos que tienen la necesidad por la propia esencia del ejercicio competitivo, de conocer constantemente el estado de los niveles de potencia en las extremidades inferiores en los diferentes tipos de salto o las carreras rápidas. De esto, pueden dar fe, los resultados de épocas pasadas en el deporte de voleibol con un total de cinco medallas olímpicas, tres de oro y una de bronce en la rama femenina, (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sídney 2000 y Atenas 2004) y un bronce en el masculino (Montreal 1976). También fuimos multimedallistas en Copas, Supercopas y Campeonatos del Mundo en ambos sexos, además de ostentar ser la nación que más veces ha sido campeón de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos y Norceca, así como campeón y medallistas de la Liga Mundial y Grand Prix, además ha recibido en tres ocasiones la Copa Paul Livvo que representa al país de mejores resultados en ambos sexos en competencias oficiales en cada uno de los momentos de ese largo camino en la construcción de un jugador para el primer nivel mundial con alta preparación competitiva.

Las actuales exigencias organizativas al máximo nivel en el deporte contemporáneo, obligan a los entrenadores a preparar a sus atletas de una forma óptima en cortos periodos de tiempo, donde uno de los objetivos a lograr está encaminado al desarrollo de la preparación física en función de las habilidades técnicas y tácticas. (Herrera 2010)

En la revisión bibliográfica para esta investigación, hasta el presente, hay carencias de literaturas relacionadas con el desarrollo de la capacidad de salto en un equipo de voleibol masculino durante un periodo corto de preparación de dos microciclos. Por lo que urge la necesidad de construir una metodología que les consienta a dichos entrenadores aplicar una planificación que responda a leyes y principios del entrenamiento deportivo, y por otra parte a las posibilidades reales morfo-funcionales, orgánicas y psíquicas, así como

técnicas y tácticas competitivas, lo que se explica en que puedan alcanzar el trinomio de cargar-descargar y poner a punto en dos o tres microciclos de tipo largo obteniendo un buen resultado competitivo. Cumpliendo el problema científico de ¿Cómo concebir una metodología para el desarrollo de la capacidad de salto, en períodos de corta duración en los voleibolistas masculinos de Primera Categoría?

Desarrollo

En la búsqueda bibliográfica realizada, encontramos varias literaturas relacionadas con el desarrollo de la capacidad de salto, posibilitándonos conocer y evaluar resultados en diferentes años y poblaciones con un fin común.

Investigaciones relacionadas con el desarrollo de la capacidad de salto.

Varias son las literaturas que abordan el tema del desarrollo de la capacidad de salto, algunas de ellas con una muestra de personas no entrenada de manera sistemática, otras donde el mayor porcentaje con características morfo-funcionales diferentes a la que encontramos en nuestro país; gran parte de las investigaciones van dirigidas al empleo de las variantes del Test de Bosco, como también al salto vertical con carrera. Podemos señalar estudios realizados en España (1992) dirigido a la preparación olímpica, con una duración de 15 meses, donde el mejor alcance en el Test de Sargent fue de 3,46m y con la preparación especializada logro alcanzar los 3,60m, el jugador que realizó este resultado, dos años después fue el mejor atacador diagonal del mundo. En Venezuela (2011) Herrera I.G., en un periodo de 3 años desarrollo la capacidad de salto de los jugadores del equipo nacional juvenil. Al igual que en el equipo español los resultados fueron significativos en esta otra nación, de un máximo de 3,46 se logró alcanzar 3,64 por el jugador Kevin Piñarrua.

Estudios realizados en periodos cortos para el desarrollo de la Capacidad de Salto.

A pesar de esta condición son pocas las investigaciones realizadas sobre dicho tema de periodos cortos de preparación en equipos de voleibol. Solamente Herrera Delgado ha realizado varias investigaciones con este objetivo, las cuales han sido motivo de tesis de pre-grado y de maestrías, entre ellas podemos citar a: Moran L 2009, Robert A. Sánchez y Robert 2011, Lanier

2013, así como con los equipos nacionales de Cuba y otros países desde el año 1976 al 2018.

A nivel de equipos universitarios podemos mencionar los trabajos de maestría del Moran L. en el año 2004 donde realiza una alternativa para la preparación para el desarrollo de la capacidad de salto de los voleibolistas masculinos de la preselección nacional universitaria, con el objetivo de darle solución a la realidad de la mayoría de los equipos de este nivel de enseñanza, los cuales no pueden dedicarle altos volúmenes de tiempo durante a la preparación deportiva. Las características de aquel estudio y de esta muestra no son similares, por cuanto aquella se realizó con 12 microciclos de preparación y está solamente en dos de ellos. El trabajo se realizó con 11 atletas en marco de 10 microciclos de entrenamiento y dos de competencia, aplicando un trabajo con halteras en por cientos entre los 60-80%, es decir en el entorno de la fuerza rápida y su resistencia; el rango de desarrollo del salto vertical con una mano con carrera se encontró entre 3-13 centímetros (cm) de aumento.

Capacidad de salto:

En este deporte la capacidad de salto es pieza clave al estar presente en 4 de los 6 elementos técnicos que conforman el juego e voleibol. Un receptor y un diagonal de primer nivel, puede realizar entre 60-110 saltos promedio en un partido de 3 a 5 set, de este último es importante decir que su tarea principal en el juego es sacar, atacar y bloquear. Mientras los Centrales o Principales oscilan entre los 60-90 saltos. Lo normal es que excedan los 70 saltos en juegos de cinco set, también estarán condicionado a saltos pequeños (dependiendo de la talla y el alcance que posean) medianos y altos para el ataque y variado para el bloqueo, lo cual dependerá del tipo de pase a bloquear Pasadores: La cantidad de saltos pueden oscilar entre 60 y 80 en partidos entre 3 a 5 set, pero en su especialidad los saltos por lo general son pequeños o medios, ellos aumentan su nivel de despegue en los momentos que ejecutan el bloqueo y en las esporádicas ocasiones en que se les ve atacando.

Para realizar dicha cantidad de saltos a un nivel alto de intensidad, se necesita una preparación física específica donde el principal objetivo sea encaminado al desarrollo de la capacidad de salto la cual está influenciado por las capacidades determinantes del deporte.

METODOLOGÍA EMPLEADA

Caracterización de la muestra:

Al inicio de la preparación le realizamos una entrevista a cada uno de los atletas que participarían en la investigación, conociendo su trayectoria deportiva. Además, les realizamos un diagnóstico desde el punto de vista técnico – táctico, que nos aportó las principales deficiencias que en el ámbito de la Técnica y Táctica.

Con el fin de abreviar espacio hemos decidido solamente exponer tres análisis individuales, uno de los mejores resultados, otro medio y el último de menos rendimiento, pero en todos solamente en cuanto a lo referente a la condición física para el salto.

ATLETA 2. Edad: 20 años. Función de juego: Central. Iniciación deportiva: EIDE

Condición Física: jugador con una mala base de rapidez, flexibilidad, coordinación y fuerza

Condicionantes psicológicas: jugador tranquilo con un temperamento flemático, no se adapta todavía al régimen del equipo.

ATLETA 6. Edad: 22 años. Función de juego: Atacador Auxiliar**.** Iniciación deportiva: EIDE

Condición Física: Jugador con cierto desarrollo en las capacidades de velocidad, coordinación y flexibilidad, convirtiéndolo en un jugador explosivo y ágil.

Condicionantes psicológicas: Atleta de temperamento sanguíneo, con deseos de superación, es disciplinado y responsable.

Atleta 11. Edad: 22 años. Función de juego: Atacador Auxiliar. Iniciación Deportiva: Combinados Deportivos

Es un jugador con un desarrollo del tren superior muy escaso, necesita aumentar Condición Física: jugador rápido, con una buena base de flexibilidad y coordinación. Condicionantes psicológicas: jugador sociable, con una buena disciplina en los entrenamientos, es un atleta con deseos de superación

Primer microciclo

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horas	2	2		2	2
Entrenamiento	Técnico-Táctico y Físico	Técnico-Táctico y Físico		Técnico-Táctico y Físico	Técnico-Táctico y Físico
Control Pedagógico	Test de Sargent				Test de Sargent
Carga Física	ABC Atletismo carreras	ABC Atletismo carreras 6x6Cuclilla profunda 100% p/c 6x6LBM 1Kg c/s 6x50abdominales		ABC Atletismo carreras	ABC Atletismo carreras 6x6Cuclilla profunda 100% p/c 6x6LBM 1Kg c/s 6x50abdominales

Este Microciclo cuenta con 5 días (de lunes a viernes); el miércoles no realizamos ningún tipo de trabajo ya que la mayoría de nuestros atletas del equipo cursan la Licenciatura por el curso atleta en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. En este microciclo cada día va dirigido al trabajo Técnico-Táctico y Físico, la sección de entrenamiento es de 2 horas de duración y como carga física se incorpora diariamente el ABC del Atletismo (carreras). Los martes y viernes se les realizo una carga física que consistía en un circuito de 6series de 6 repeticiones de sentadilla profunda con el peso corporal del compañero, intercaladas con el lanzamiento del balón medicinal de 1kg con salto, por encima de la net de voleibol ubicada con una altura de 2.43m y 6 series de 50 repeticiones de abdominales con 3 intercaladas de abdominales con el balón medicinal.

Se aplicaron 2 test: el Test de Sargent, se utilizó el lunes(diagnostico) y el viernes.

Segundo microciclo:

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Horas	2	2		2	2
Entrenamiento	Técnico-Táctico y	Técnico-		Control	

	Físico	Táctico y Físico		del balón si salto	
Control Pedagógico					Test de Sargent
Carga Física	ABC Atletismo carreras 6x6Cuclilla profunda 100% p/c 6x6LBM 1Kg c/s 6x50abdominales	ABC Atletismo carreras		ABC Atletismo carreras	ABC Atletismo carreras

El segundo microciclo cuenta con 5 días de entrenamiento, una sección de entrenamiento de 2horas con excepción del miércoles que es dia de universidad de la mayoría de los atletas. El lunes y martes el entrenamiento fue dirigido al trabajo técnico-táctico y físico incluyendo el lunes un juego de 3 set de 25 puntos.

Los demás días se entrenó con la condicionante de no haber saltos durante el entrenamiento y ocurre una disminución de la carga física a partir del martes para llegar en las condiciones óptimas a la prueba de salto del viernes. Todos los días estuvo integrada a la carga física el ABC del Atletismo (carreras) y los estiramientos. El lunes se mantuvo la misma carga física del primer microciclo de 6series por 6 repeticiones de: sentadilla profunda con 100% del peso corporal de su compañero, más 6 lanzamiento del balón medicinal de 1kg con salto por encima de la net con una altura de 2.43m y 6 series de 50 repeticiones de abdominales con 3 intercaladas de abdominales con el balón medicinal. En esta semana se aplicó el viernes el Test de Sargent

Evidencia de los resultados de la metodología aplicada para el desarrollo de la capacidad de salto en la muestra seleccionada.

Para el control de la prueba de la variante del test de Sargent realizamos 3 pruebas de 5 saltos cada una, donde a cada uno de los intentos se tomaría el alcance máximo logrado con una mano. Se le aplico a cada uno de los controles el paquete de estadística descriptiva, Excel 2010, tales como: Promedio, la Moda, el Mínimo, el Máximo y la Desviación Estándar.

Con ello pudimos analizar que el 9.09% de la muestra, disminuyo con relación al mejor salto de la primera prueba, en este caso fue de 1 cm.

El 90.91% alcanzo el mejor resultado de salto en la tercera prueba, aumentando el 23% de población entre 5-10cm de salto y un 38% aumento 4 cm con relación al mejor salto de la prueba inicial.

La desviación estándar por prueba/rango de desviación, el 3.03% varía entre 0.04, el 6.06% entre 0.03, el 48.48% entre 0.02, el 36.36% entre 0.01 y el 6.06% no varía su resultado.

Analizando a los atletas de una forma individual en su rendimiento por cada una de los controles realizados:

Atletas	Pruebas	s/1	s/2	s/3	s/4	s/5	Prom.	Min	Max	DS	Moda
1	diagnostico	3,40	3,41	3,39	3,39	3,36	3,39	3,36	3,41	0,02	3,39
	2	3,42	3,44	3,43	3,44	3,42	3,43	3,42	3,44	0,01	3,42
	3	3,45	3,44	3,43	3,43	3,46	3,44	3,43	3,46	0,01	3,43
2	diagnostico	3,46	3,49	3,46	3,47	3,48	3,47	3,46	3,49	0,02	3,46
	2	3,53	3,55	3,51	3,50	3,50	3,52	3,50	3,55	0,02	3,50
	3	3,53	3,52	3,52	3,50	3,48	3,51	3,48	3,53	0,01	3,52
3	diagnostico	3,33	3,33	3,32	3,31	3,31	3,32	3,31	3,33	0,01	3,33
	2	3,35	3,34	3,34	3,33	3,34	3,34	3,33	3,35	0,01	3,34
	3	3,33	3,31	3,30	3,33	3,32	3,32	3,30	3,33	0,02	3,33
4	diagnostico	3,40	3,40	3,39	3,39	3,38	3,39	3,38	3,40	0,01	3,40
	2	3,38	3,42	3,40	3,41	3,41	3,40	3,38	3,42	0,02	3,41
	3	3,41	3,44	3,43	3,42	3,42	3,42	3,41	3,44	0,01	3,42
5	diagnostico	**3,39**	3,35	3,37	3,35	3,36	3,36	3,35	3,39	0,02	3,35
	2	3,34	3,34	3,34	3,38	3,37	3,35	3,34	3,38	0,02	3,34
	3	**3,38**	3,37	3,33	3,35	3,37	3,36	3,33	3,38	0,02	3,37
6	diagnostico	3,49	3,48	**3,50**	3,45	3,48	3,48	3,45	3,50	0,02	3,50
	2	**3,53**	**3,53**	**3,53**	**3,53**	**3,53**	3,53	3,53	3,53	0,00	3,53
	3	3,52	**3,57**	**3,57**	3,56	3,53	3,55	3,52	3,57	0,02	3,57

Atletas	Pruebas	s/1	s/2	s/3	s/4	s/5	Prom.	Min	Max	DS	Moda
7	diagnostico	3,50	3,49	3,48	3,51	3,50	3,50	3,48	3,51	0,01	3,50
	2	3,49	3,48	3,49	3,47	3,50	3,49	3,47	3,50	0,01	3,49
	3	3,55	3,55	3,55	3,55	3,54	3,55	3,54	3,55	0,00	3,55
8	diagnostico	3,44	3,43	3,41	3,40	3,37	3,41	3,37	3,44	0,03	3,41
	2	3,45	3,42	3,42	3,41	3,42	3,42	3,41	3,45	0,02	3,42
	3	3,47	3,45	3,43	3,44	3,43	3,44	3,43	3,47	0,02	3,43
9	diagnostico	3,30	3,29	3,29	3,27	3,26	3,28	3,26	3,30	0,02	3,29
	2	3,36	3,34	3,33	3,30	3,32	3,33	3,30	3,36	0,02	
	3	3,34	3,34	3,32	3,34	3,34	3,34	3,32	3,34	0,01	3,34
10	diagnostico	3,54	3,52	3,52	3,48	3,50	3,51	3,48	3,54	0,02	3,52
	2	3,45	3,48	3,50	3,48	3,40	3,46	3,40	3,50	0,04	3,48
	3	3,57	3,57	3,58	3,55	3,56	3,57	3,55	3,58	0,01	3,57
11	diagnostico	3,46	3,47	**3,47**	3,47	3,42	3,46	3,42	3,47	0,02	3,47
	2	3,47	**3,50**	**3,50**	3,47	3,47	3,48	3,47	3,50	0,02	3,47
	3	**3,57**	**3,54**	**3,53**	**3,52**	**3,50**	3,53	3,50	3,57	0,03	

Conclusiones

1- Al consultar la literatura especializada con el tema a investigar pudimos tomar aquellos pilares fundamentales para el sustento de la investigación.

2- El diagnosticó del rendimiento de la capacidad de salto voleibolistas masculinos de primera categoría fue muy acertado y nos permitió encontrar aquellas soluciones en el manejo pedagógico más conveniente en la mayoría de los jugadores.
3- Se elaboró una metodología dirigida al desarrollo de la capacidad de salto en un periodo de corta duración en voleibolistas masculinos de primera categoría
4- Se logró desarrollar la capacidad de salto en una muestra de 11 jugadores donde el 23% alcanzó entre 5 a 10 cm de aumento y un 38% alcanzó 4cm.Todos con un trabajo sin halteras, pero sustituido con el trabajo con el propio peso corporal.
5- Los jugadores 5, 6,10, 11 se encuentran en condiciones de seguir aumentando su capacidad de salto después del estudio realizado.
6- Un solo jugador disminuyó su capacidad de salto con relación al mejor resultado en la primera prueba.

Bibliografía

Bompa T (2000) Periodización del entrenamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.

Copyright Entrenandonos.com 2008-2012. All Rights Reserved. | Diseño de páginas web. Revista Deportiva España. Portar Deportivo. Deporte ciencia y actividad física

Collazo, A. (2002). Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las Capacidades Físicas. Ciudad de La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Collazo. A(2003) Sistema de capacidades físicas: Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre. Depósito Legal: Registro 292-2004. Ciudad de La Habana, República de Cuba.

Colectivo de autores. Programa de Preparación del Deportista. Habana Cuba.

Fabio Nelson Nieto Parra(2007). Comportamiento de los saltos y los elementos ofensivos en los atacadores de Mambises en La IV Liga Nacional de Voleibol de Cuba 2007. Tesis de Licenciatura. Ciudad de la Habana E.I.E.F.D.” Escuela Internacional de Educación Física y Deporte”

Forteza, A. (1994) Entrenar para ganar. D.F. México. Ed. Olimpia

García Manso, J.(1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. / J.M. García Manso, M. Navarro y J. Ruiz. Ed: Gymnos. Madrid, 1996.

Grosser, M. y col (1989) Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. España. Ed. Martínez Roca S.A.

Herrera Delgado, I. G. (1996). Manual de Consulta Operativa del Entrenador I.Editorial FVV. Vitoria. España.

Herrera Delgado. I. G Los fundamentos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la capacidad de salto de los voleibolistas de élite. Tesis Doctoral. La Habana. ” ISCF Manuel Fajardo”. 2004.

Herrera Delgado. I. G, Ruiz Loaces Y.(2017) El desarrollo de la saltabilidad en los voleibolistas cubanos hacia la clasificación olímpica.ACCIÓN. Revista cubana de la Cultura Física, vol. 13 No. 26, julio – diciembre 2017. (ISSN 1608-3792)

Jesús Rivilla García (2005) La preparación física en la formación de jugadores de deportes de equipo. I.N.E.F. de Madrid. España.

Kasun Chathurika(2017). Propuesta de una batería de ejercicios Pliométricos para el incremento de la potencia de los miembros inferiores en el salto vertical del equipo de voleibol masculino primera categoría de La Habana. Tesis de Maestría. La Habana” UCCFD Manuel Fajardo”. 2017.

Matveev, L. (1992) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Ráduga. Moscú

Montoro Escaño F.(2015) ESTUDIO DE LA CAPACIDAD DE SALTO ESPECÍFICO EN VOLEIBOL. TESIS DOCTORAL.EDITORIALPublicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga

Morán Pedroso L. (2009).” Propuestade una alternativa para la preparación deldesarrollo dela saltabilidad de los voleibolistas masculinos en la preselección nacional universitaria” tesis de maestría,ciudad de la Habana.” ISCF Manuel Fajardo”. 2009.

Silva Sansaricoq Y. (2009) Metodología para la enseñanza de los combates de defensa personal en los centros de estudios del ministerio del interior. Tesis de Maestría,ciudad de la Habana” ISCF Manuel Fajardo”. 2009.

Verjoshanski, V. L. (1990) Entrenamiento Deportivo. Planificación yProgramación. Ediciones Martínez Roca. S.A. Barcelona.

METODOLOGÍA PARA FAVORECER LA RELACIÓN MÚSICA MOVIMIENTO EN LA GIMNASIA RÍTMICA PIONERIL.

Autora: MS. c. Mercedes Estupiñan González

Institución: Universidad de Matanzas. Email: mercedes.estupinan@umcc.cu

Resumen

El proceso de educación musical en la Gimnasia Rítmica es de gran importancia para lograr altos resultados competitivos, sin embargo, en la actualidad son insuficientes los mecanismos y procedimientos que sustentan el trabajo de las entrenadoras de la categoría pioneril para llevar a cabo el entrenamiento de la relación música movimiento acorde a las exigencias del Código de Puntuación vigente. Por ello la autora de la investigación se ha propuesto elaborar una metodología para favorecer la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico que facilitaron la elaboración final de la propuesta. Se conformó la muestra con 36 practicantes de la categoría pioneril y 23 entrenadoras. La investigación realizada, aporta como elemento novedoso una metodología para favorecer la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, lo que constituye un valioso aporte para el perfeccionamiento del Programa de Preparación Integral del Deportista de esta modalidad deportiva.

Palabras claves: categoría pioneril, relación música movimiento

Abstrac

The process of musical education in Rhythmic Gymnastics is of great importance to achieve high competitive results, however, at present there are insufficient mechanisms and procedures that support the work of the trainers of the pioneer category to carry out the training of the relationship music movement according to the requirements of the current Score Code. Therefore, the author of the research has proposed to develop a methodology to favor the relationship music movement in the pioneer category of Rhythmic Gymnastics. Methods of the theoretical and empirical level were used that facilitated the final elaboration of the proposal. The sample was conformed with 36 practitioners of the pioneer category and 23 trainers. The research carried out, provides as a novel element a methodology to favor the relationship music movement in the pioneer category of Rhythmic Gymnastics, which constitutes a valuable contribution for the improvement of the Program of Integral Preparation of the Athlete of this sport modality.

Keywork: pioneer category, music movement relationship

INTRODUCCIÓN

En la Gimnasia Rítmica es importante que las niñas sean educadas musicalmente en las edades iniciales para el buen desempeño y éxito en las competiciones, que comprendan que solo interpretando la música que escuchan serán capaces de lograr la maestría deportiva en esta disciplina**,** donde el componente musical es un factor indispensable para la obtención de altas calificaciones. Es por ello que desde las primeras edades se dirige el trabajo en ese sentido lo que justifica que en el Programa Integral de Preparación del Deportista (2017) aparezca dentro de los objetivos específicos de la categoría: "Familiarizar a las gimnastas con los conocimientos esenciales que proporcionan la concordancia de la música con los movimientos" (pág 11).

La labor de las entrenadoras en la categoría pioneril es compleja, es una etapa donde se debe garantizar la iniciación del aprendizaje de los elementos básicos de la Gimnasia Rítmica programados para estas edades, acorde con las exigencias técnicas actuales y potenciar el desarrollo multilateral de capacidades físicas y habilidades deportivas de las niñas, sin descuidar la educación artístico- estética donde está implícito el componente musical.

La necesidad de incitar a las entrenadoras a llevar a cabo este tipo de preparación es primordial. Además de capacitarse en este sentido, deben responder a las competencias y funciones profesionales especializadas que deben desempeñar en su puesto de trabajo, con una sólida preparación científico-técnico-metodológica y acometer la tarea de dirigir la formación y preparación integral de la gimnasta en la base, con proyección hacia el alto rendimiento.

La metodología que se propone está dirigida al trabajo de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, toda vez que este componente (relación música movimiento) es entrenable, pero es necesario que ellas se apropien de estos conocimientos y que posean materiales técnicos metodológicos que propicien su preparación y que les permita conocer las vías para una aplicación más afectiva del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) en este sentido, para que al propio tiempo, pueda ser de fácil uso e interpretación por parte de ellas.

El análisis de lo anteriormente expuesto permitió formular la siguiente situación problémica, centrada en la contradicción existente entre los requerimientos de este

deporte y la falta de sistematicidad de la orientación metodológica de este contenido de la preparación dentro del PIPD en Gimnasia Rítmica.

Por lo cual se plantea el siguiente objetivo general: elaborar una metodología para favorecer la relación música movimiento en la Gimnasia Rítmica pioneril.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la elaboración de la metodología se llevó a cabo un proceso de diagnóstico, seleccionándose para ello métodos teóricos y empíricos, los que posibilitaron la confección de la misma. Dentro de los métodos empíricos la observación a las niñas durante el evento competitivo provincial y a las entrenadoras en las áreas deportivas, el análisis de documento (Programa Integral de Preparación del Deportista), la encuesta y la triangulación metodológica, los cuales ofrecieron los resultados que a continuación se formulan:

Principales resultados obtenidos:

En la tabla 1 se muestra una breve descripción (a partir de su triangulación) de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a las entrenadoras, las observaciones realizadas a los entrenamientos y el análisis al Programa.

Tabla 1. Resultados de la triangulación metodológica

Métodos empleados	**Indicadores de la triangulación metodológica**		
	Contenidos dentro del PIPD	**Conocimiento de las entrenadoras**	**Actividades, juegos, ejercicios empleados en los entrenamientos**
Análisis de documentos	Insuficientes las indicaciones y los medios ofrecidos en el programa para trabajar la relación música movimiento. Ausencia de juegos y métodos para su desarrollo en los entrenamientos.		
Encuesta	Escasos conocimientos sobre la temática, dificultades en la preparación teórica y psicológica durante la preparación. Desconocimiento de las entrenadoras de las indicaciones que se ofrecen en el PIPD.		
Observaciones	Poca utilización de actividades musicales de manera general. Ausencia de música durante los entrenamientos. No se realizan actividades teóricas en este sentido. Utilización de palmadas en algunos casos, para dirigir el ejercicio.		

Los datos registrados del análisis de documentos, de la observación y de la encuesta se triangulan y se obtienen como principales deficiencias:

Las indicaciones en el PIPD son escasas para trabajar la relación música movimiento durante los entrenamientos, lo que influye en la pobre preparación de las entrenadoras para llevar a cabo este proceso y repercute negativamente en la orientación pedagógica, evidenciado en el desarrollo de la clase hacia la música, los ejercicios, los juegos, los medios, entre otros aspectos. Es por ello que las mismas esquivan la aplicación de tareas pertenecientes a la preparación teórica y psicológica, ya que no se sienten con el dominio necesario para ello.

Resultados de la observación realizada a la competencia provincial

Luego de haber realizado la observación en la competencia provincial, y registrados todos los datos comprendidos en el protocolo, se pudieron obtener los resultados que muestran en la figura 1.



Figura 1. Penalizaciones realizadas durante las ejecuciones individuales

Del análisis de la figura anterior se obtiene que:

- Se realizaron penalizaciones en el componente artístico, relación música movimiento, de 0,40, 0,50 décimas y un punto.
- Solamente cuatro gimnastas fueron penalizadas con 0,40 décimas (11,11%) que está determinada por la ausencia de armonía entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos, en momentos aislados durante sus ejecuciones.
- Un total de 12 gimnastas fueron penalizadas con 0,50 décimas, lo que representa un 33,33% del total, motivado por la ausencia de armonía entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos, pero esta vez durante una buena parte del ejercicio.

- Por la ausencia de armonía entre el ritmo, el carácter de la música y los movimientos durante todo el ejercicio – enteramente carente de ritmo y carácter - fueron penalizadas un total de 20 gimnastas, para un 55,55%.

Estos datos resultan relevantes para la investigación, dado que un gran número de gimnastas fueron penalizadas por la ausencia total de armonía entre la música y los movimientos, lo que corrobora el problema detectado que dio lugar al tema de investigación.

DESARROLLO

Se aporta como elemento novedoso una metodología que favorece la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica. La misma cuenta con diferentes elementos para apoyar el trabajo de las entrenadoras y direccionar el trabajo con las indicaciones que se recogen en el PIPD sobre esta temática.

Etapas que componen la metodología

- **Etapa I: Instructiva.** Comprende un curso de capacitación que permite preparar a las entrenadoras, profundizando en los fundamentos teóricos-prácticos sobre el trabajo con la relación música movimiento para la Gimnasia Rítmica en la categoría pioneril.
- **Etapa II: Aplicación.** Comprende, en un primer momento, identificar las limitaciones y potencialidades rítmicas de las niñas mediante las diferentes pruebas y en un segundo momento aplicar las actividades propuestas.
- **Etapa III: Valoración de los resultados.** Permite realizar una valoración de los resultados obtenidos por las niñas, controlar de forma sistemática el comportamiento de la relación música movimiento y finalmente valorar el resultado competitivo a través de la evaluación del componente artístico.

Procedimientos correspondientes a cada etapa

- **Etapa I: Instructiva**

Objetivo: capacitar a las entrenadoras sobre los aspectos fundamentales de la relación música movimiento.

Se planifica el curso de capacitación que comprende 4 temas, los cuales se describen a continuación:

-Tema 1: Particularidades de la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, así como su repercusión en el resultado competitivo

-Tema 2: Contenidos básicos para favorecer la educación musical en la Gimnasia Rítmica. Su incidencia en la relación música movimiento

-Tema 3: La percepción del tiempo y el ritmo, como base de la relación música movimiento. Particularidades de su diagnóstico

-Tema 4: Orientaciones metodológicas para la educación del ritmo y la percepción temporal, los ejercicios para cada una de las partes del entrenamiento y los juegos rítmicos, para favorecer la relación música movimiento durante los entrenamientos de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica.

- **Etapa II: Aplicación**

Objetivo: detectar las limitaciones y potencialidades rítmicas que poseen las niñas relacionadas con la percepción del tiempo y el ritmo.

Aplicar las actividades, los ejercicios, las indicaciones metodológicas y los juegos rítmicos elaborados. Se realiza el diagnóstico a través de pruebas sencillas, de fácil aplicación, evaluación e interpretación. Estas pruebas son:

- Prueba de estimación del tiempo transcurrido.
- Prueba de Stamback, M. (Pruebas de reproducción de estructuras rítmicas y tempo espontáneo).

Las acciones que comprende son las siguientes:

Orientaciones metodológicas para la educación del ritmo

- Enseñar los conceptos básicos sobre ritmo (pulso, acento, silencio y compás o ritmo musical), durante la preparación teórica, compararlos con ritmos comunes.
- Trabajar primero el pulso, cuando las niñas tengan un dominio sobre este, enseñar el acento.
- Situar a una niña para llevar el ritmo de determinados ejercicios, ya sean propios de la actividad o juegos y velar por la ejecución del resto.
- Utilizar ejercicios en parejas, colocando niñas con diferentes características rítmicas.

Orientaciones metodológicas para la educación de la percepción temporal

- Comience por enseñar nociones de sucesos en pasado y futuro.
- Enseñe que sus acciones motrices se relacionan con conceptos tales como: la duración y la velocidad.
- Explique a las niñas que cada movimiento corporal se da en determinado tiempo y ritmo.
- Oriente ejercicios sencillos, realice el conteo y lleve el ritmo adecuado con palmadas.
- Indique realizar conteos propios durante la ejecución de determinados ejercicio, con lenguaje interior o en voz alta.

Actividades dirigidas a la enseñanza de los conceptos básicos sobre ritmo (pulso, acento, silencio y compás o ritmo musical)

PULSO: latido subyacente, regular y uniforme; es una constante dentro de la música.

- Explique a las niñas el significado de la palabra pulso. Demuestre con toques de mazas o palmadas. El valor correspondiente es la negra, es decir ni muy lento ni muy rápido.
- Dígales que localicen el pulso en el interior de su cuerpo. Ejemplo: latidos del corazón y/o secuencia respiratoria. Después aprenderán a oír y responderán a la pulsación presente en la música.
- Se recomienda comenzar marcando el pulso con palmadas, golpes con los pies o las mazas.

ACENTO: colocación de la intensidad sobre una pulsación o movimiento, es como un pulso que se destaca, que sobresale.

- Explicar que acentuar una pulsación significa hacerla más fuerte que las demás, coincidiendo esto con la primera sílaba siempre.
- Empezar con palabras cortas como sus nombres o aparatos del deporte: en la primera sílaba se da una palmada fuerte. Luego se puede trabajar con frases rítmicas.

  Ejemplos: MA-za Pe-lo-ta CIN-ta Ro-sa CA-mi-la

SILENCIO: ausencia absoluta de sonidos.

- Comenzar explicando que el silencio también es un componente del ritmo y que no es más que la ausencia de sonidos en determinado momento de la música, lo cual pudiera asociarse a una pose o una parada estática del ejercicio.
- Realizar juegos con música y parar la misma para que realicen una posición estática creativa, de su ejercicio individual o de conjunto.
- Con la utilización de diferentes músicas jugar a:
  Sonido=movimiento y silencio=pose estática, incorporando aparatos del deporte y realizando improvisaciones sencillas.

COMPÁS O RITMO MUSICAL: es la medida del tiempo que corresponde a cada una de las partes de una expresión sonora.

- La entrenadora explica que en música, los grupos formados por varias pulsaciones se llaman compases y que dentro de ellos hay un grupo de pulsos, hay un acento musical y pueden aparecer uno o varios silencios.
- Conformar ritmos con diferentes palabras, dando palmadas en cada sílaba, se pueden utilizar para ello los nombres de las niñas o de los aparatos del deporte.

JUEGOS RÍTMICOS PARA FAVORECER LA RELACIÓN MÚSICA MOVIMIENTO

- Objetivo: favorecer el desarrollo del ritmo y la percepción temporal

No	Juegos	Medios a utilizar	Momento de su ejecutoria
1	Alánimo	Cuerda	Parte inicial o final
2	Interpreto lo que escucho	Aparato del deporte	Parte inicial

- Nota: Algunos juegos han sido creados y otros modificados en su ejecutoria por la autora específicamente para la Gimnasia Rítmica.

Descripción de los juegos:

1. **"Alánimo"**

Organización: Una hilera de niñas cogidas de las manos y frente a ellas, dos niñas con dos cuerdas en las manos en alto, simulando un arco o puente.

Desarrollo:

Al inicio, a cada una de ellas se le asigna el nombre de un aparato de determinado color. Ejemplo: pelota azul, aro rojo, mazas blancas. Y todas cantan:

Alánimo, Alánimo,
La cuerda se rompió.
Alánimo, Alánimo,
mandarla a componer.
Urí, urí, urá,
la gimnasta pasará; ,
la de adelante corre mucho
la de atrás se quedará.

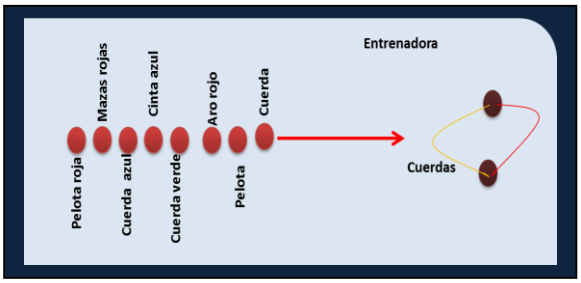


Diagrama del juego

Mientras cantan, las niñas marchan rítmicamente por debajo del arco formado con las cuerdas. Al terminar la canción, no dejan pasar a la niña que quede allí y le preguntan muy bajito: ¿Con qué quieres entrenar? Esta elige un aparato con su color y toma de la mano a la que lo posea. El juego se repite.

Regla: las niñas deben respetar el ritmo de la canción tradicional.

2. “Interpreto, lo que escucho”

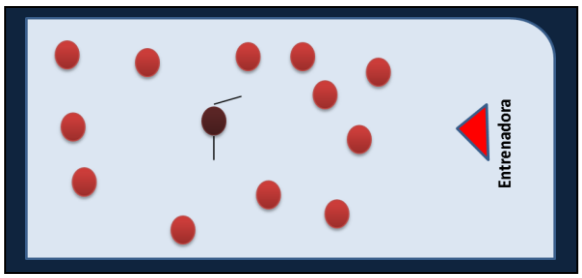
Organización: las niñas estarán dispersas por el área.

Desarrollo: Se entrega una historia, para que represente un rol mediante movimientos corporales y gestos. Posteriormente se le hará escuchar una composición musical, a partir de la cual debe improvisar una secuencia de movimientos, valorándose la imaginación creadora y su relación con la música escuchada. El resto de las niñas seguirá la música escuchada con palmadas.

Regla: la improvisación de la niña debe corresponderse con la música escuchada, al igual que las palmadas realizadas por el resto del equipo.

Variante: la niña puede tener un aparato del deporte.

Diagrama del juego



No se trata de que las niñas aprendan música, sino que la puedan emplear como recurso expresivo, que se expresen con ritmo a través de los movimientos.

CONCLUSIONES

-Las acciones de la metodología elaborada permitieron favorecer el desarrollo de la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, corroborando su validez a través de los expertos y su aplicación práctica.

-Los resultados del diagnóstico permitieron constatar el desconocimiento de las entrenadoras, la carencia de orientaciones para su trabajo con la relación música movimiento en la categoría pioneril y de los contenidos vinculados con ello dentro del Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica.

RECOMENDACIONES

-Valorar con la Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica la posibilidad de incorporar la propuesta en el Programa Integral de Preparación del Deportista, como parte del componente artístico estético para la categoría pioneril.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alemán, Y. (2012). *Indicaciones metodológicas para favorecer la educación musical que reciben las practicantes de Gimnasia Rítmica, en las categorías iniciales*. Trabajo de diploma inédito. Universidad de Matanzas, Facultad de Cultura Física, Matanzas.
2. Bequer, M. T. (2015) La creatividad motriz desde la perspectiva de la preparación deportiva de niñas gimnastas de Gimnasia Rítmica en Cuba. Material inédito.
3. Ilisástigui, M. et al. (2017). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica. La Habana.
4. Ilisástigui, M. (s/a). *La preparación a largo plazo en las modalidades gimnástico deportivas. (Gimnasia Artística y Rítmica)*. La Habana.
5. Martínez, P. (2016). Temporalidad, ritmo y desarrollo infantil. PublicacionesDidácticas. No 69. Código PD: 069034. Recuperado de: http://www.publicacionesdidácticas.com.

Modelo estadístico de rendimiento defensivo del portero de Polo Acuático para la alta competencia como forma de evaluación y de inteligencia deportiva.

Autores: MSc. Domingo Buckeridge Sierra UCCFD “Manuel Fajardo”
Lic. Mario Bermúdez Ariosa. Entrenador equipo nacional de Polo Acuático
MSc. Nildeé Molina Secada. Metodóloga ESFAR. “Giraldo Córdova Cardín”

Resumen

Se presenta en este informe de investigación un modelo estadístico que permite controlar y evaluar el desempeño de los porteros en las condiciones de realización del ejercicio competitivo de Polo Acuático en la alta competencia.

En la actualidad existen varios modelos estadísticos para registrar el accionar del Portero, pero que solo recogen los goles anotados y fallados por el equipo contrario y de ahí se obtiene su efectividad y no recogen las diversas microsituaciones a las que se enfrenta durante la competencia o los entrenamientos.

El objetivo de este trabajo es proponer un modelo estadístico de rendimiento defensivo del portero de Polo Acuático para la alta competencia como forma de evaluación y de inteligencia deportiva a los contrarios.

Se aporta una herramienta automatizada con nuevos indicadores para controlar con precisión las acciones del portero de Polo Acuático para la alta competencia y evaluar las microsituaciones a las que se enfrenta, además que sirve como instrumento para realizar la inteligencia deportiva en tiempo real a los contrarios.

El modelo se utilizó en los JCCAN clasificatorio para los Juegos Centroamericanos en Trinidad y Tobago 2017, en el tope Cuba- México en Guadalajara 2017, en el tope Cuba-Costa Rica en Costa Rica 2017, en la Liga nacional de Polo acuático 2018, en la base de entrenamiento del equipo nacional femenino en Barcelona, 2018, en la base de entrenamiento del equipo masculino en Croacia, junio 2018 y en losJCC Barranquilla 2018.

Dentro de los **métodos empíricos** se utilizan la observación y la entrevista.

De los **métodos estadísticos-matemáticos** el cálculo porcentual, permitió el procesamiento de la información obtenida.
La investigación es pertinente porque responde a una de las demandas tecnológicas del cuerpo Técnico del Equipo Nacional de Polo Acuático.

Introducción

Es ampliamente reconocido tanto en la literatura revisada como por los entrenadores entrevistados que el desempeño del portero constituye el eslabón más débil de la defensa del equipo, si se toma en cuenta que:

El portero organiza y enlaza al resto de los jugadores de la defensa.

Las características propias del portero en funciones determinan la elección por el entrenador del planteamiento estratégico del equipo.

La tendencia del Polo Acuático contemporáneo es a acentuar la defensa como modo de reducir la marcación del adversario a fin de asegurar la ventaja en el juego, haciendo menor énfasis en la ofensiva propia. (De la Vega Marcos, R; Argudo Iturriaga, M. y Roberto Ruiz Barquín, 2015).

La actuación del portero es quien decide regularmente, en última instancia, la validez del accionar ofensivo del equipo adversario, además de influir en la moral del equipo.

Resulta importante valorar que si se pretende perfeccionar el desempeño del portero a fin de incursionar en una categoría superior y notablemente más exigente controlarlo y evaluarlo o realizarle la inteligencia deportiva a los contrarios, es necesario, conocer también, los aspectos débiles de su accionar y sus fortalezas, lo que significa determinar con alguna precisión en qué falla, cuál es el costo de sus errores y en qué resulta exitoso.

Asunto este que puede resolverse mediante el estudio del resultado de los controles técnicos y de los de rendimiento táctico, fundamentalmente, tanto los efectuados durante el entrenamiento como en condiciones de competencias.

Situación problémica

Los modelos estadísticos existentes no recogen de forma detallada las diversas microsituaciones a las que se enfrenta el portero de Polo Acuático durante la competencia o los entrenamientos como los tiros desde diferentes zonas, distancias y asistencias.

Objetivo

Proponer un modelo estadístico de rendimiento defensivo del portero de Polo Acuático para la alta competencia como forma de evaluación y de inteligencia deportiva a los contrarios.

Al construir un instrumento que sirva para controlar el rendimiento del portero de Polo Acuático de alta competición o realizar inteligencia deportiva a los contrarios resulta necesario, primero, caracterizar sus acciones durante el ejercicio competitivo y determinar, luego, los indicadores que mejor describan dichas características.

Desarrollo

Metodología

Para el desarrollo de la investigación se emplean **métodos teóricos** tales como: el histórico-lógico, revisión de documentos

Dentro de los **métodos empíricos** se utilizan la observación y la entrevista.
De los **métodos estadísticos-matemáticos** el cálculo porcentual, permitió el procesamiento de la información obtenida.
Para el análisis de la acción del juego del portero de Polo Acuático para la alta competencia se elaboró una guía de observación que además sirvió como modelo estadístico.

Descripción de los indicadores que conforman el instrumento de control. (Anexo 1-2)

- Adversario anota gol en línea ofensiva(LineP) acción negativa

Es cuando el portero permite el gol de cualquier forma en la línea ofensiva del adversario

- Adversario anota gol (GolP+6m) acción negativa

Es cuando el portero permite el gol de cualquier forma a más de 6 metros de distancia de la portería.

- Adversario anota gol directo (GolP Tdirec) acción negativa

Es cuando después de una falta, el portero permite el gol en tiro directo de cualquier forma a 5 metros de distancia de la portería.

- Adversario anota gol (GolP-6m) acción negativa

Es cuando el portero permite el gol de cualquier forma a menos de 5 metros de distancia de la portería.

- Detiene el balón a más de 6 metros de manera que cae en posición del adversario o lo desvía a córner (D+6mC)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón después de un tiro a portería de más de 6 metros de distancia por parte del adversario, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. El balón cae en poder del adversario, quien realizará nuevamente un tiro a portería o saque de córner.

- Detiene el balón a más de 6 metros de manera que cae en posición del adversario o lo desvía a córner (D+6mR)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón después de un tiro a portería de más de 6 metros de distancia por parte del adversario, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. El balón cae en manos de él o de un compañero.

- Detiene el balón a cualquier distancia cuando el equipo tiene formada las líneas defensivas. (LineD)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón después de un tiro a portería de cualquier distancia por parte del adversario y su equipo tiene formada cualquiera de las diferentes líneas defensivas, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo.

- Detiene el balón en tiros directos de 6 metros de manera que cae en posición del adversario o lo desvía a córner.(TddmC)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón por parte del adversario después de una falta y ejecuta un tiro a portería desde 6 metros de distancia, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. El balón cae en poder del adversario, quien realizará nuevamente un tiro a portería o saque de córner.

- Detiene el balón en tiros directos de 6 metros de manera que cae en posición del adversario o lo desvía a córner.(TddmR)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón por parte del adversario después de una falta y ejecuta un tiro a portería desde 6 metros de distancia, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. El balón cae en manos de él o de un compañero.

- Detiene el balón en tiro a menos de 6 metros de manera que cae en posición del adversario o lo desvía a córner (D-6mC)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón por parte del adversario después de un tiro a portería dentro de la zona de 6 metros metros de distancia, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. El balón cae en poder del adversario, quien realizará nuevamente un tiro a portería o saque de córner.

- Detiene el balón en tiro a menos de 6 metros de manera que cae en manos de él o de un compañero (D-6mR)

Cuando el portero obstruye la trayectoria del balón por parte del adversario después de un tiro a portería dentro de la zona de 6 metros de distancia, el portero hace contacto con el balón, ya sea con las manos, o con cualquier otra parte del cuerpo. El balón cae en manos de él o de un compañero.

- Intercepta el balón en la ofensiva del contrario. (AsiS)

Cuando el portero intercepta el balón del jugador a la ofensiva en penetraciones, intercepta el pase al jugador poste o en la línea defensiva y cuando el adversario tira a puerta y el balón rechaza en el larguero y se apodera del balón.

Coeficiente relativo de rendimiento defensivo (Crrd).

Crrd = ΣaccP / ΣTacc x 100 La sumatoria de las acciones positivas entre la sumatoria de las acciones totales multiplicados por 100.

Cálculo del Coeficiente relativo de rendimiento defensivo:

Para esto se emplea la fórmula siguiente Crrd = ΣaccP / ΣaccT x 100

Dónde:

Crrd = Coeficiente relativo de rendimiento defensivo.

ΣaccT = Suma de todas las acciones

ΣaccP = Suma de las acciones positivas (tiros de penaltis,líneas y zonas de tiros)

En el caso de una jugada de penalti donde el portero no fue el responsable de la falta, sólo se considerará la acción positiva si intercepta el tiro. En caso de que no reciba ningún gol, las acciones positivas serán todas las acciones realizadas por el portero. En una jugada de autogol, se considera el gol.

En el modelo estadístico se registraban todas las acciones del portero descritas antes que de forma automática aporta los resultados en coeficientes de efectividad y se puede conocer al instante la situación que presenta el portero.

Esto da la posibilidad de manejar la defensa del equipo en función de las debilidades del portero.

Además se va conociendo los lados débiles y fuertes del portero contrario, En este caso se ajusta la ofensiva en función de las debilidades del portero contrario y se le hace la inteligencia deportiva al instante.

También con este modelo se puede participar en otros juegos donde no participe el equipo que se defiende y se tiene de antemano los resultados de otros porteros contrarios y da la posibilidad de tener los datos antes de jugar con los otros equipos.

Para el diseño y elaboración del modelo estadístico se utilizó materiales de oficinas y una Laptop.

Novedad de la investigación

Se aporta una herramienta automatizada con nuevos indicadores para controlar y evaluar las acciones competitivas a las que se enfrenta el portero de Polo Acuático para la alta competencia, además que sirve como instrumento para realizar la inteligencia deportiva a los contrarios.

La investigación es pertinente y actualizada, además responde a una de las demandas tecnológicas del Cuerpo Técnico del Equipo Nacional de Polo Acuático.

Conclusiones

Los indicadores anteriormente descritos permiten controlar con precisión la calidad de las acciones del portero. Estos describen el modo concreto en que ellas se hacen efectivas al dar solución ya sea total, parcial o nula a la situación de juego que el portero enfrenta (efectividad de realización de la acción técnica).

Recomendaciones

Realizar un trabajo similar con el resto del equipo. (Delanteros y defensas)

Beneficio técnico

Con este trabajo se eleva la calidad y eficiencia de los entrenadores y del proceso de preparación deportiva tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Beneficio social

Una herramienta automatizada para los entrenadores y técnicos del deporte Polo Acuático que pueden utilizar en tiempo real en competencias y entrenamientos.

Bibliografías:

1. Argudo, F. (2002). *Táctica deportiva: entrenamiento, evaluación y planificación*. En Programme du colloque de praxéologie motrice: "Motricités, savoirs et valeurs". Sorbonne, París, Francia. (Seriada en línea); Disponible en: www.fina.org

2. Argudo, F. M., Alonso, J. I. & Fuentes, F. (2005). *Computerized registration for tactical quantitative evaluation in water polo. Polo partido v1.0.* Proceedings of the 5th International Symposium Computer Science in Sport. Croatia. (Seriada en línea); 2005, Disponible en: www.fina.org
3. Argudo, F. M. & Lloret, M. (1990-2003). *Investigación en Waterpolo* Murcia: Diego Marín. (Seriada en línea); 2007, Disponible en: www.fina.org

4. Argudo, F. M., García, P. Alonso, J. I. & Ruiz, E. (2007). *Diferencias de los valores de eficacia en desigualdad numérica temporal simple entre equipos perdedores en waterpolo masculino y femenino*. Motricidad. European Journal of Human Movement. (Seriada en línea); 2007, Disponible en: www.fina.org

5. Bellón R. (2008). *Entrenamiento Deportivo*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. (Seriada en línea) 2008. Disponible en http://www.efdeportes.com.

6. Cornel, Marculescu.(2009). *Estadísticas Matemáticas que sirven para medir el rendimiento de juego en Waterpolo*. Ed. Paidotrivo. Barcelona;

7. De la Vega Marcos, R; Argudo Iturriaga, M. y Roberto Ruiz Barquín. (2015). *Percepción de éxito y rendimiento deportivo de un portero de*

Waterpolo. Facultad de Formación de Profesorado y Educación, Universidad Autónoma de Madrid (España) (Seriada en línea) 2015. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle

8. Dirección de Alto Rendimiento. (2017). *Programa Integral de Preparación del Deportista, Deporte*: Polo Acuático. La Habana

Modelo físico-matemático para el cálculo y análisis de influencia de los parámetros del lanzamiento de la jabalina

Autores:

Ms. Cs. Alfredo González Martínez; Dr.C. Arturo Martínez Rodríguez, Dr. C Mayra Vila Machado

Mayabeque, 2019

RESUMEN.

El modelo se aplico partir de los datos de entrada en cada una de las posiciones en los indicadores siguientes: ángulo de lanzamiento, ángulo de ataque, ángulo de actitud, velocidad inicial, velocidad del aire, altura del jabalina, dimensiones de la jabalina, área de la sección longitudinal de la jabalina, superficie alar, masa de la jabalina, densidad del aire y aceleración de la gravedad. La evaluación del modelo se realizó con introducción de datos procedentes de los lanzamientos realizados y controlados, así como de datos obtenidos en competencias internacionales, el modelo físico-matemático posibilita calcular con un alto nivel de aproximación los parámetros de salida caracterizando la trayectoria de vuelo de la jabalina en función de los parámetros del lanzamiento, el modelo se sustenta sobre la base de un software que permite una interpretación clara en el análisis de la influencia de los parámetros mecánicos del lanzamiento y facilita la detención de deficiencias ocurridas en cada lanzamiento. Como resultado de la aplicación del modelo y el análisis documental y otros métodos de la investigación se pueden corregir durante las sesiones de entrenamientos deficiencias en los parámetros mecánicos que inciden en la obtención de un mayor alcance en el lanzamiento ,

Palabras claves: jabalina; modelo físico-matemático, parámetros mecánicos

Abstract

The model was applied from the input data in each of the positions in the following indicators: launch angle, angle of attack, attitude angle, initial speed, air speed, javelin height, javelin dimensions, area of the longitudinal section of the javelin, alar surface, javelin mass, air density and acceleration of gravity. The evaluation of the model was carried out with the introduction of data from the launches made and controlled, as well as data obtained in international competitions, the physical-mathematical model makes it possible to calculate the output parameters with a high level of approximation characterizing the flight

path of The javelin depending on the parameters of the launch, the model is based on a software that allows a clear interpretation in the analysis of the influence of the mechanical parameters of the launch and facilitates the arrest of deficiencies occurred in each launch. As a result of the application of the model and the documentary analysis and other research methods can be corrected during the training sessions deficiencies in the mechanical parameters that affect obtaining a greater scope in the launch,

javelin, mathematical physical model, mechanical parameter

INTRODUCCIÓN.

Cuba es un país que se distingue, a pesar de no ser un país desarrollado, por poseer un alto nivel científico y deportivo.

A pesar de esto, siendo el atletismo uno de los deportes de mayor tradición y prioridad dentro del movimiento deportivo cubano resulta necesaria la aplicación de leyes de la física y las matemáticas dentro de las diversas disciplinas del atletismo, que posibilite, a partir de la aplicación de estudios derivados de dichas leyes, elevar el rendimiento de los atletas.

El lanzamiento de la jabalina en Cuba posee antecedentes históricos de relevancia a partir de su introducción en nuestro país en cuanto a resultados deportivos se refiere en los diferentes eventos nacionales e internacionales en ambos géneros según se recoge en las bibliografías consultadas

Sin embargo, mantener este nivel e incluso alcanzar registros superiores requiere que, en el proceso de entrenamiento de los atletas, se introduzcan recursos científicos que son empleados en otros países de alto desarrollo en esta especialidad.

No es menos cierto que en la actualidad el lanzamiento de la jabalina atraviesa por difíciles momentos en cuanto a resultados competitivos que no se corresponden con los resultaos obtenidos en las diferentes confrontaciones del calendario internacional en los cuales han incidido una serie debilidades que reinan desde la base hasta la cima del alto rendimiento, dentro de las que destacamos

Insuficiente disponibilidad de recursos y medios tecnológicos que permitan realizar filmaciones para la detectención de deficiencias en los parámetros mecánicos del lanzamiento. Insuficiente aplicación de Software en el proceso de entrenamientos de los atletas en esta prueba de lanzamiento cuya

utilización les facilite a los entrenadores y atletasr analizar el comportamiento e influencia de los parámetros mecánicos en cada lanzamiento y una interpretación científica de los sucedido en cada lanzamiento.Debilitamiento en el trabajo formativo desde la base en las fases del lanzamiento, como concecuencia de la falta de de implmentación para su desarrollo, debilidad en la superación y actualización de los entrenadores que dirigen nel proceso de formación del futuro lanzador

Son algunas de las debilidades que nos llevo a realizar este trabajo con el **objetivo** de analizar a la influencia de los parámetros mecánicos del lanzamiento que inciden en la obtención de un mayor alcance del implemento

Materiales y métodos empleados para la medición experimental de los parámetros de lanzamiento y vuelo de la jabalina.

Las mediciones de control de los parámetros del lanzamiento fueron realizadas en el área deportiva de la Facultad de Cultura Física, adscripta a la Universidad Agraria de La Habana, provincia Mayabeque, se ejecutaron un total de 15 lanzamientos por dos atletas de la prueba

Para la realización de la investigación fueron utilizados los materiales siguientes: 2 jabalinas de 800 gramos, una cinta métrica de 50 metros para la medición de los lanzamientos, un anemómetro digital Modelo Prova AVM-01,
2 reglas graduadas de topografía, una cámara de vídeo Marca Canon EOS 70 D con un objetivo de 70,2 mm, colocada a una distancia de filmación L=22 m (Panoutsakopoulos y col., 2016).Las filmaciones se realizaron con una resolución de 1280X720 a 60 cuadros por segundo, con una velocidad de ocultación de 1/4000 segundos.
Las filmaciones fueron procesados en el Laboratorio de Tecnologías Educativas de la Universidad Agraria de La Habana (LATED) mediante el software “Adobe AfterEffect CC 2017”, obteniéndose las imágenes cuadro a cuadro para su posterior procesamiento en un editor de imágenes, empleándose en este caso el programa Paintbrush de Windows

En el desarrollo de la investigación se utilizaron distintos ***métodos de investigación, tanto teóricos, como empíricos.***

El método **Histórico – lógico**se aplicó para establecer el estado del arte del tema de investigación como marco teórico referencial, permitiendo conocer qué se ha investigado sobre el asunto objeto de estudio y qué metodologías, métodos y modelos se abordaron en el fenómeno estudiado. Se aplicó a través del estudio crítico de los diversos modelos matemáticos relacionados con el objeto de estudio desarrollados a escala internacional, así como de los resultados de investigaciones y pronunciamientos relacionados con la influencia de los parámetros iniciales del lanzamiento en el alcance del lanzamiento y con la determinación de las propiedades físico-mecánicas y en particular aerodinámicas de la jabalina y su influencia en el vuelo y alcance del implemento.

El método **Hipotético– deductivo** se aplicó a través de suponer (y después demostrar la veracidad de esta suposición) cómo ocurre el proceso de interacción atleta-implemento-aire durante el lanzamiento y vuelo de la jabalina, lo que permitió deducir esta interacción y predecir sus efectos externos ante determinados cambios de los parámetros mecánicos del lanzamiento y las propiedades del implemento.

El método de modelación: basados en este método se crea un modelo matemático (como instrumento de la investigación) de carácter teórico (aplicando las leyes de la mecánica newtoniana),

Otro método de modelación empleado fue **la simulación por computadora,**. este método es empleado para la realización de “experimentos virtuales” de la interacción aire-jabalina, con el propósito de determinar los coeficientes de arrastre y sustentación de la jabalina bajo diferentes velocidades del aire y ángulos de ataque. Mediante el empleo de programas de modeladores de sólidos en 3D y la aplicación de la dinámica de fluidos computacional, apoyados en el método de los elementos finitos, es simulado el comportamiento de dos variantes de jabalina (masculinas y femeninas) sometidas a la acción de corrientes de aire dentro de un túnel aerodinámico.

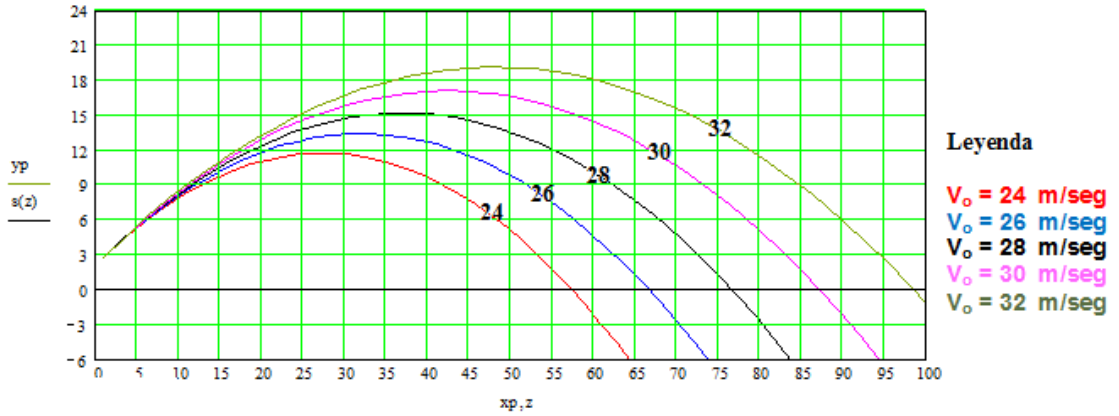
Basados en el método **Analítico-sintético** y con la ayuda del modelo elaborado, fue factible descomponer el problema de investigación y analizar por separado la influencia de los diferentes parámetros del lanzamiento en el vuelo y alcance del implemento para posteriormente sintetizar los resultados que permiten predecir el alcance del lanzamiento en función de diversas combinaciones de parámetros en la fase de liberación del implemento. Asimismo y por la vía de la simulación computarizada, este método fue aplicado al analizar por separado la influencia del ángulo de ataque sobre las fuerzas y coeficientes de arrastre y sustentación de la jabalina en su interacción con el aire, para al final sintetizar los resultados emanados de este estudio en forma de curvas de ajuste de dichos parámetros.

Método de la Estadística Matemática. Basados en este método fueron determinados modelos matemáticos (curvas de ajuste) que correlacionan las fuerzas y los coeficientes de arrastre y sustentación en la interacción jabalina-aire en función del ángulo entre el eje longitudinal de la jabalina y la velocidad relativa aire-implemento (ángulo de ataque). Asimismo se empleó este método durante el proceso de validación del modelo matemático elaborado, posibilitando correlacionar las predicciones del modelo con los alcances reales del implemento obtenido por la vía de medición de lanzamientos o procedente de competencias internacionales.

El método de medición también fue aplicado para la determinación de las propiedades dimensionales e inerciales de la jabalina, la velocidad del viento y el alcance del implemento durante los lanzamientos realizados.

Análisis de la influencia de los parámetros del lanzamiento en el alcance del implemento.

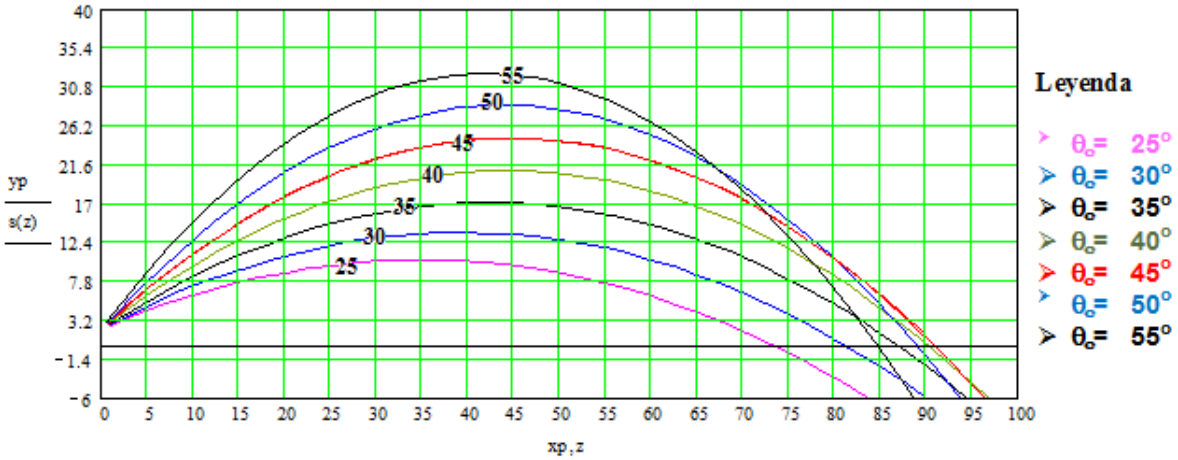
Para determinar la influencia de los parámetros del lanzamiento en el alcance máximo de la jabalina, se efectuaron sucesivas corridas del software “Javelin”, variando el parámetro objeto de estudio y manteniendo constante el resto, de manera de efectuar experimentos virtuales con un control exacto de los parámetros del lanzamiento.



En cuanto a la Velocidad de liberación del implemento en la Fig No 1 se muestra el resultado de la influencia de la velocidad inicial del lanzamiento (velocidad de liberación, *Vo*)sobre el alcance del implemento, cuando se mantiene constante el resto de los parámetros iniciales del lanzamiento.

Del análisis de las diferentes trayectorias puede apreciarse la notable influencia de la velocidad inicial del lanzamiento sobre el alcance de la jabalina, donde incrementos de 2 m/s en la velocidad inicial, en el rango evaluado, implican incrementos en el alcance del implemento del orden de los 10 m.

En lo relacionado con el Ángulo de liberación del implemento la Fig.2 muestra la trayectoria y alcance de la jabalina para diferentes ángulos de lanzamiento



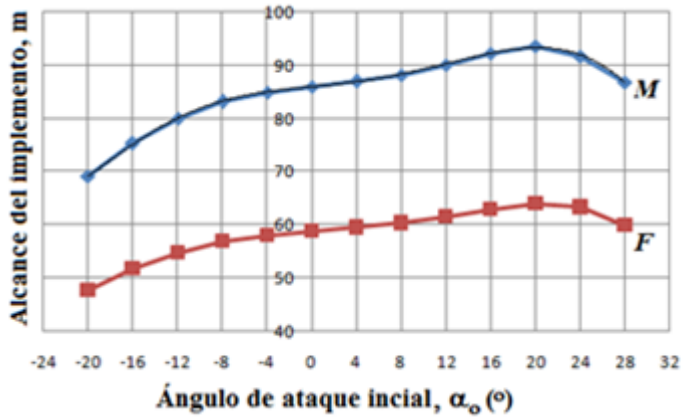
El ajuste de los datos obtenidos del alcance del implemento vs. el ángulo de liberación a un polinomio de 2do. grado, obteniéndose un alto coeficiente de determinación (R^2=0,999) y observándose que el alcance del implemento se

incrementa con el ángulo del lanzamiento hasta un valor cercano a los 45º (44º para el conjunto de parámetros evaluados). A partir de este entorno, ulteriores incrementos del ángulo de liberación provocan la disminución significativa del alcance del implemento si se mantiene constante el resto de los parámetros, fundamentalmente la velocidad de liberación y el ángulo de ataque.

Asimismo se aprecia que por debajo de los 35º, decrementos en 5º del ángulo de liberación provocan diferencias en el alcance superiores a los 5 m.

La Evaluación del modelo "Javelin" para diferentes ángulos de ataque inicial, Fig. 3 nos arrojó que, manteniendo constante la velocidad, ángulo y altura de liberación del implemento, a medida que aumenta el ángulo de ataque, se incrementa la altura de la trayectoria y el alcance del implemento hasta un ángulo de ataque de aproximadamente 20º, a partir del cual comienza a disminuir el alcance del implemento.

Tabla No 3.

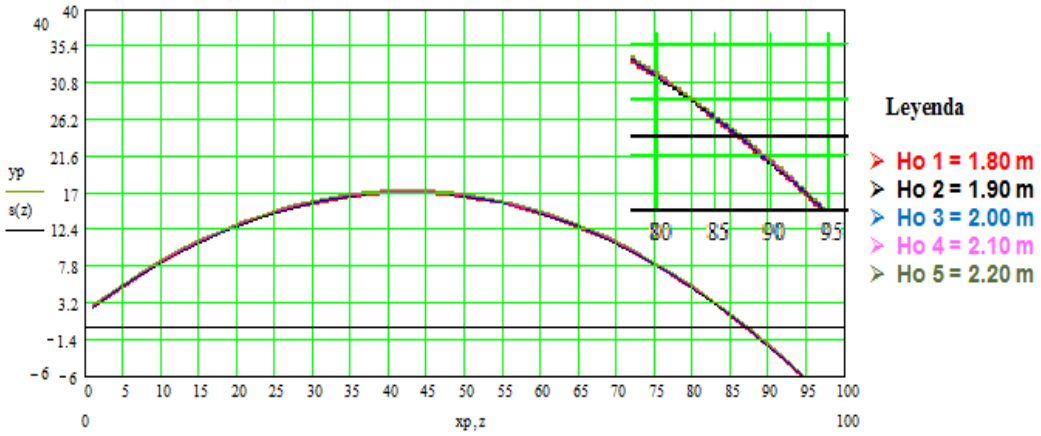


Variables	Masculino	Femenino
Velocidad ini-cial del lanza-miento, V, m/s	30	25
Ángulo inicial de liberación, θ(º)	35	35
Altura del lanzamiento, yo , m	2,00	1.7
Velocidad del aire ambiente Va , m/s	0	0
Distancia desde la liberación del implemento a la línea de foul, x_o, m	-1.5	-1.5
Ángulo de ataque, α(º)	-20 … +28	-20 … +28

De esta tabla se aprecia que la variación del alcance del implemento con el ángulo de ataque no presenta una característica lineal y que esta característica es similar para los lanzamientos de gran magnitud (eventos de la rama masculina) como de mediano alcance (eventos de la rama femenina). Asimismo se aprecia que los ángulos de ataque negativos siempre son contraproducentes, contribuyendo a disminuir el alcance del implemento, mientras que ángulos de ataque por encima de 0º contribuyen a incrementar el alcance del implemento hasta $\alpha_o \approx 20º$, donde se logra el máximo alcance, comenzando a disminuir para ángulos de ataque superiores.

Es de interés destacar que como promedio (entre -20º y +20º), por cada grado de variación en el ángulo de ataque, se produce una variación en el alcance del implemento del orden de los 0,61 m para el evento masculino y de 0,40 m para el femenino.

4- Altura del lanzamiento



De la Fig.4 se aprecia que el incremento en el alcance del lanzamiento producto de la altura de liberación del implemento no es significativa, aunque sí es un indicador a considerar, ya que por cada 10 cm de incremento de la altura de liberación, el alcance se incrementa como promedio en 15 cm, de manera que una diferencia de altura entre 1,80 m y 2,20 puede equivaler a un incremento del alcance del orden de los 60 cm, manteniendo constante el resto de los parámetros iníciales.

CONCLUSIONES:

1- El modelo físico matematico del vuelo de la jabalina permite detectar deficiencias en los parametros del lanzamiento ocurrida en cada lanzamiento

2- El análisis de la influencia de los parámetros mecánicos del lanzamiento en el alcance máximo de la jabalina arrojó que el parámetro de mayor influencia lo constituye la velocidad de salida del implemento, presentando asimismo una influencia notable el ángulo de salida y en menor medida la velocidad del aire y el ángulo de ataque.

3- El Software **JAVELIN** sobre la base del modelo obtenido, viabiliza la evaluación del modelo, pudiendo aplicarse durante la determinación de la

influencia de los parámetros iníciales del lanzamiento sobre la trayectoria y alcance del implemento

RECOMENDACIONES:

1-.Implementar la aplicación del modelo físico-matemático del vuelo de la jabalina en el proceso de entrenamiento de los atletas en correspondencia con el programa de formación del fututo lanzado cubano

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alvarez Cabrales,Alexis; Método para el diseño conceptual mecánico basado en la trazabilidad de los requerimientos funcionales. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Técnicas Agropecuarias. Universidad Agraria de La Habana. Mayabeque. 2016.

2. Atwater, E.A. (1979) “Biomechanics of overarm throwing movements and of throwing injuries”. *Exercise and Sport Science Review*, 7, 43-85, 1979

3. Bakhit, M., & Mohamed, N. (2010). The qualitative analysis for evaluating the technical performance of some throwing competitions. World Journal of Sport Sciences, 3 (S), 428-436.

4. Bartlett,-R; Müller,-E; Lindinger,-S; Brunner,-F; Morriss,-C (1996) “Three-dimensional evaluation of the kinematic release parameters for javelin throwers of different skill levels”. *Journal of Applied Biomechanics*, (Champaign,-Ill.); 12(1), Feb 1996, 58-71

5. Bartonietz, K. (2000). *Javelin throwing: an approach to performance development*. En V. Zatsiorsky, Biomechanics in Sport (pp. 401-434). Oxford: Blackwell Publishing. [DOI: 10.1002/ 9780470693797.ch20].

6. Beitzel, K., Zandt, J.F., Buchmann, S., Beitzel, K.I., Schwirtz, A., Imhoff, A.B., &Brucker, P.U. (2014). Structural and biomechanical changes in shoulders of junior javelin throwers: a comprehensive evaluation as a proof of concept for a preventive exercise protocol. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. [DOI 10.1007/s00167-014-3223-y].

7. Best, R.J., R.M. Bartlett. (1987) Ladies' Javelin: Aerodynamics, Flight Simulation and Biomechanical Considerations. V International Symposium on Biomechanics in Sports (1987). ISSN 1999-4168.

8. Best, R.J., R.M. Bartlett. (1988). Aerodynamic characteristics of new-rules javelins. Biomechanics in Sport. Pp. 33-40. London, Institution of mechanical engineers.

9. Best, R.J., R.M. Bartlett.; Morriss,C.J. (1993) “A three-dimensional analysis of javelin throwing technique”. *Journal of SportsSciences*, 11(4), 315-328.

10. Blazevich, A.J. (2012) *Sports Biomechanics, The Basics*, Optimising Human Performance, 2nd Edition, Bloomsbury, London

11. BROOKER, JUDSON.Physics of Javelin Throwing. Disponible en: http://www.livestrong.com.sscat.track-and-field/. Last Updated: Nov 08, 2015

12 Campos, J.; Brizuela, G.; Ramón, V. Evaluación de parámetros biomecánicos del lanzamiento de jabalina en lanzadores de diferente nivel de rendimiento. Biomecánica, 2000, vol. VIII, núm. 1, p 15-23.

TÍTULO: **TÍTULO:** ***MODELOS DE ENTRENAMIENTO PARA ATLETAS DE LUCHA GRECORROMANA DE LA SELECCIÓN NACIONAL*****.**

Autor: M. Sc. **Raúl de Jesús Trujillo Díaz.**

ESFAAR “CERRO PELADO”

Resumen

El entrenador utiliza los conocimientos adquiridos a través de la observación y datos que suministran indicaciones sobre ¿cómo debemos preparar al atleta? (Conocimiento – indagación-descubrimiento – aplicación)clave en el éxito del enfrentamiento deportivo moderno.Mucho se ha hablado sobre la técnica y la táctica en la lucha grecorromana concebirlas, adiestrarlas y llevarlas a planos elevados de perfeccionamiento que se corresponda con las exigencias actuales del reglamento de la Lucha, el problema fundamental del arsenal técnico-táctico radica en la selección de las técnicas, medios y métodos de perfeccionamiento que se tomen, la cual a nuestro modo de ver, presenta problemas en este aspecto tan esencial al cual hacemos referencia a continuación. Para mejorar esta condición, el inconveniente en sí, es que en muchas ocasiones se violan aspectos de la preparación técnica desde el punto de vista metodológico y otros aspectos de la preparación que complementan la formación técnica del luchador, por la búsqueda de resultados inmediatos, deficientes aplicaciones en esta dirección, falta de creatividad y búsqueda de nuevas herramientas y métodos cuando estos llegan al límite del desarrollo.

Summary

The trainer uses the knowledge acquired through observation and data that provides indications on how should we prepare the athlete? (Knowledge - inquiry-discovery - application) key to the success of the modern sporting clash. Much has been said about technique and tactics in the Greco-Roman struggle to conceive, train and take them to high levels of improvement that correspond to the current demands of the regulation of the fight, the fundamental problem of the technical-tactical arsenal lies in the selection of techniques, means and methods of improvement that are taken, which in our view, presents problems in

this essential aspect to which we refer to continuation. To improve this condition, the drawback is that in many cases aspects of the technical preparation are violated from the methodological point of view and other aspects of the preparation that complement the technical training of the fighter, by the search for immediate results, deficient applications in this direction, lack of creativity and search for new tools and methods when they reach the limit of development.

INTRODUCCIÓN:

Mucho se ha hablado sobre la técnica en la lucha y como concebirlas, adiestrarlas y llevarlas a planos tan elevados de perfeccionamiento que se corresponda con las exigencias actuales del reglamento de la Lucha, pero más allá que todo esto el problema fundamental del arsenal técnico-táctico radica en la selección de las técnicas, medios y métodos de perfeccionamiento que se tomen, la cual a nuestro modo de ver, aún presenta problemas en este aspecto tan esencial al cual hacemos referencia a continuación.

En la bibliografía consultada, encontramos aspectos que tratan de la técnica de la lucha donde se plantean definiciones, métodos, fórmulas, etc. Para mejorar esta condición, el inconveniente en sí, es que en muchas ocasiones se violan aspectos de la preparación técnica desde el punto de vista metodológico y otros aspectos de la preparación que complementan la formación de la industria técnica del luchador, por la búsqueda de resultados inmediatos.

El objetivo fundamental es dirigido a acrecentar el arsenal técnico y metodológico, para conocer las faenas a las que se somete el luchador, para detallar con una mayor diversidad y efectividad el comportamiento de los parámetros técnicos.

Por esta y otras causas este proyecto se inserta en una lógica de desarrollo del conocimiento relativo al entrenamiento de los practicantes de lucha del Equipo Nacional estilo grecorromana, que permita al país tener una forma de superación para el trabajo de las capacidades y potencialidades sustentadas del desempeño de aquellos que optan por mejorar su efectividad y diversidad técnica y por ende los resultados deportivos.

El trabajo pretende esbozar e incluir, de forma sistematizada, las líneas directoras de la exploración a que nos proponemos de forma que sea posible desplegar su operatividad de acuerdo con los objetivos y cronogramas en ellos expresados.

La misión con esta investigación es estudiar profundamente, organizar y poner en manos de todos los interesados, este perfil novedoso de preparar mejor los alumnos producto que el mejoramiento de esta cualidad ayude a elevar el nivel de ejecución y diversidad de técnicas en el equipo nacional de Lucha Grecorromana.

Por sondeos en las competencias, se ha detectado que existe un cierto desarrollo de esta capacidad en los niños practicantes del deporte de la Lucha, pero a medida que se transita en la edad comienza a disminuir la diversidad de técnicas ejecutadas en competiciones, es lógico que esto suceda pero no de la manera que se refleja actualmente en las competencias observadas del equipo nacional de Lucha Greco.

SITUACIÓN PROBLÉMICA.

En registros realizados sobre el arsenal de técnicas y la táctica y su efectividad, en el equipo nacional del estilo grecorromana en las diferentes competiciones a nivel nacional e internacional demostraban que el número de técnicas realizadas encompeticiones estaban localizada en un grupo de técnicas y variantes, muy reducidas, así como las combinaciones en ambas posiciones se encontraban en la misma situación (Apuntes estadísticos de la base de datos de la UWW). Dando la posibilidad a los diferentes adversarios a descifrar los recursos técnicos y tácticos de la Selección Nacional Cubana de Lucha grecorromana, con suma facilidad y trazar estrategias que les permitan enfrentarlas con mayor eficacia en las competiciones.

Por lo que el autor de esta investigación se plantea como problema de investigación.

A manera de interrogante el **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN** podría quedar enunciado de la siguiente forma:

¿Cómo incrementar la diversidad y efectividad técnica en los luchadores del equipo nacional del estilo grecorromana en las competiciones?

Desarrollo

Cada vez más en las últimas décadas, debido a las leyes del desarrollo científico y por los cambios suscitados por las mudanzas de reglamento y el componente humano, apto para la práctica de la Lucha Grecorromana, con los correspondientes inconvenientes que constituye la carencia de competiciones y otros medios para el entrenamiento en el país y los reajustes que se vienen realizando en los centros especiales como EIDE; ESFAAR, se debe procurar suplir dicho inconveniente con el uso de metodologías, para la mejora de las habilidades técnicas, lo cual es necesario incrementar en los sistemas de recursos técnicos táctico de lo que podemos llamar la escuela cubana de Lucha. Existen avances importantes; sin embargo, el tratamiento a las posibilidades del mejoramiento técnico táctico en los equipos admite ser enriquecido en virtud de conseguir resultados cualitativamente superiores en el cumplimiento de los objetivos definidos al efecto por la Comisión Técnica Nacional de Lucha.

Por esta razón el objeto de estudio lo constituye el proceso de preparación Técnica en luchadores del equipo nacional del estilo grecorromana y el objetivo de la investigación es elaborar una metodología integrada para incrementar la diversidad y efectividad técnica en luchadores cubanos en competencias a partir de modelos de entrenamientos combinados de Preparación Técnico-Táctico, (MECPTT).

SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA:

Se establecen las líneas de solución del problema planteado y se colocan a disposición de los entrenadores de lucha, un método para incrementar la diversidad y efectividad técnica en el equipo nacional de lucha grecorromana que garantice una buena industria técnica- táctica y efectividad.

NOVEDAD CIENTÍFICA: La presentación de un método análogo para el desarrollo de la diversidad Técnica – táctico y su efectividad técnica,

soportados por modelos de entrenamientos combinados de Preparación Técnica – táctico (MOECPTT).

Estos conocimientos poseen una gran importancia de encarar de manera correcta los problemas y escoger los métodos prácticos de la preparación técnica de las deportistas en las disímiles modalidades deportivas y en fases de diferente duración.

maestría técnico-deportiva se origina que la acentuación del resultado de dos factores:El perfeccionamiento del nivel de preparación física especial o del potencial motor del deportista, Su destreza para emprender sus movimientos en el esfuerzo de competición de modo que se realice su progresivo potencial motor de la condición más plena posible.

Métodos y procedimientos.

Del nivel teórico:

a) **Análisis y síntesis:** Este se utilizó la revisión bibliográfica y el análisis de los resultados, permitiendo descomponer lo complejo en sus partes y cualidades, permitiendo la división mental del todo en sus múltiples relaciones para luego unir las partes analizadas, descubrir las relaciones y características generales entre ellas.

b) **Inducción y deducción:** Se hizo vigente tanto en la revisión bibliográfica, como en el análisis de los resultados,permitiendo llegar a conclusiones que se dedujeron a partir de propiedades y relaciones existentes entre los elementos contentivos del fenómeno objeto de estudio. De hechos singulares se pudo pasar a proposiciones generales.

c) **Hipotético-deductivo:** Desempeñó un papel esencial en el proceso de verificación de las preguntas científicas y puso de relieve un gran valor heurístico, al suscribir y deducir conclusiones y crear auspicios a partir de lo que ya se conoce.

d) **Histórico- Lógico:** está presente en las valoraciones cronológicas que se hacen de la temática estudiada y en el abordaje de su desarrollo hasta la actualidad.

Métodos del nivel Empírico:

El primero de estos métodos, **LA MEDICIÓN(Test)** es superior a la observación, se explica en números, propiciando una mayor exactitud. Para su uso, el autor, conocía las propiedades del objeto de medición, se establecieron las unidades de medidas, los aspectos eran cuantificables y se tuvo en consideración la susceptibilidad de errores.

Los Modelos Combinados están concebidos dentro de un proceso de adaptación funcional del organismo y psicopedagógico, desarrollado a través de una metodología que tiene como fin orientar la preparación de luchadores con un propósito, fundado entre lo que fue pronosticado en lo máximo de sus posibilidades y lo que realmente pueda alcanzar y que es traducido en resultado, tornándolo por eso; más eficaz.

Estos ciclos durante el adiestramiento, conlleva a la representación de la utilización de los Modelos de Entrenamientos Combinados de Preparación Técnica-táctica (MOECPTT) así como su ubicación dentro de cada fase propuesta.

1ª Fase

Preparación Básica (Consiste en una preparación variada: lo genérico se comporta a un 20%, lo específico un 40% y **lo técnico – táctico un 40%,** (generalmente la tendencia ha sido un volumen menor de los aspectos técnicos con respecto a lo general y lo especial con la forma tradicional), en este caso se utiliza un alto volumen de técnicas y variantes, se agudiza el adeudo técnico, la preparación específica se realiza de la forma que tradicionalmente se ha utilizado. Es importante una preparación muy cuidadosa, es necesario desarrollar una base sólida sin fallas, no debe existir premura para alcanzar altos resultados de forma inmediata en competencias preparatorias. En esta fase el deportista va a competir para entrenar mejor, el resultado debe estar

encaminado hacia los objetivos propuestos que caracterizan las etapas de formación de esta base.

Organización del adiestramiento de las capacidades motoras enesteespacio.

2ª Fase

Preparación para el rendimiento (Una preparación variada con un alto incremento de lo específico 55% a partir de esta etapa se comienza la utilización de Los Modelos de Entrenamientos Combinados de Preparación Técnico-Táctico (MOECPTT) 25%. Lograr los índices de adaptación a esfuerzos de gran volumen e intensidad, predominan los ciclos de Competencias de la siguiente forma: Competición preparatoria------ Recuperación----Entrenamiento de perfeccionamiento----- Competición.

***La 3ra fase es dividida en tres estadios**

3ª Fase (1)

Preparación para las súper competencias, intensificación de la preparación con los Modelos Técnico-Táctico (MOECPTT)., cuando los medios tradicionales no consiguen elevar la preparación.

Entrenamiento Técnico-táctico (MOECPTT). Entre 2 a 3 veces por semanas, en los modelos se combinan la fuerza, velocidad y resistencia técnica específica con incidencia en las fuentes de transformación energética aeróbica intensiva, aeróbica - anaeróbica, anaeróbica extensiva láctica, mixta, anaeróbica intensiva aláctica, etc.

3ª Fase (2)

Utilización de los Modelos de Entrenamientos Combinaos de Preparación Técnico-Táctico (MOECPTT). Entre 3 a 4 veces durante el microciclo según la etapa del entrenamiento.

Técnica individual con altos grados de dificultad y en condiciones de combate de estudio, de estudio – entrenamiento, de entrenamiento y de control.

Entrenamientos con modelos análogos (Entrenamientos por objetivos según los posibles adversarios a enfrentar en las futuras competencias).

Complejidad en el trabajo técnico.

Cantidad elevada de competencias preparatorias.

Modelos de Entrenamientos Combinaos de Preparación Técnica-Tácticos (MOECPTT), combates variados, entrenamientos por objetivos e individuales, esquemas técnicos-tácticos.

CONCLUSIONES.

1. El uso del método para el aumento y mejoramiento del arsenal técnico, permite incrementar la efectividad técnica de los luchadores del equipo nacional femenino y con ello una mayor preparación y un número elevado de acciones positivas vinculadas a esta condición.

2. Resuelve desarrollar múltiples habilidades técnicas creando estímulos variados al organismo combinando entrenamientos para el desarrollo de varias capacidades además de formas variadas, apoyados en los modelos de Entrenamiento Combinados de Preparación Técnica-Táctico (MOECPTT) que pueden ser utilizados en una o varias sesiones de entrenamientos.

3. Tienen mayor economía gestual; aprovechamiento del trabajo útil, así como automatización del gesto; tolerancia al trabajo monótono.

RECOMENDACIONES:

Poner a disposición de la Comisión Nacional de Lucha la presente propuesta, de manera que esas acciones reciban un tratamiento especializado y exclusivo, en función de lograr el beneficio de todos los practicantes y entrenadores en cuanto ala preparación de los Equipos Nacionales .

Dar a conocer estos resultados a la dirección del INDER y Comisión Nacional, entrenadores y especialistas del deporte con vista a que se tenga presente la propuesta de los modelos de entrenamientos Combinados de Preparación con su alta contribución al mejoramiento de la técnica en el deporte de Lucha.

Recomendamos que se continúe la investigación de esta temática en el estilo de Lucha Libre y la Lucha Greco Romana por la importancia que tiene el conocimiento y el uso de otras herramientas para mejorar la técnica y su efectividad en los luchadores.

BIBLIOGRAFÍA.

1. ALONSO, RAMON. (1985) Experiencia de un método para la preparación de atletas / H.J. Pila. -- La Habana: Ed. Ciencias Médicas.
2. ALVAREZ, C.M. (1995), (1976) Metodología de la investigación científica.-- Santiago de Cuba: Ed Universidad de oriente.
3. Aspectos fundamentales del Entrenamiento de la lucha. Ed Administration etpublicite, Belgrade.
4. CHUMAKOV, E.M. (1986) La modelación de la actividad deportiva del luchador / I.V. Shashurin.-- Moscú: Ed Instituto Central de Cultura Física de Moscú, - (Texto traducido del ruso).
5. FORTEZA DE LA ROSA, A. (1986) Entrenar para Ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo.-México, D.F: Ed Olimpia.
6. González Catalá, S. (1999) La Preparación Física en la Lucha Deportiva.
7. González Catalá, S. Cañedo, I. (1999) Planificación Del entrenamiento en La Lucha deportiva:
8. HARRE, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad Habana.
9. MATVIEIEV, L. P. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Edit. Raduga. Moscú.
10. MANNO, R. (1991) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo.-- Barcelona: Ed Padiotribo.
11. O' Farril, A. (2001) *Metodología del Entrenamiento Físico Deportivo.* Folletos preliminares. Instituto de Medicina del Deporte.
12. OZOLIN, N. G. (1989) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad Habana.
13. PLATONOV, V. N. (1993) La preparación física. Edit. Paidotribo. Barcelona. España.

14. Rollé G. [et-al]. (1988), (2007) Programa de Preparación del deportista, Lucha Libre y greco / [et-al].-- La Habana: Ed Científico-Técnica.
15. STANKOV, A.G. La individualización de la preparación de los luchadores /A.Pismenkij y V.P. Klimin. (1984) Moscú: Ed Cultura Física y deportes.
16. Thomas, S., Cox, M.H., Legal, Y.M., Verde, T.J. (1989). Physiological profiles of the Canadian National judo team. Can. J. Sport sci.
17. Trujillo, R (2011) Módulo de ejercicios de estiramientos para elevar la calidad de las ejecuciones técnicas en la lucha greco romana, edades 11 - 12 años.
18. VERKHASHANSKIJ, J.V. (1990) Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación.-- Barcelona: Ed Martínez Roca S.A.

Título: Presentación del proyecto **“Ajedrez que da más vida”.**

Autores: EPG Carlos Rivero González (Comisionado y Presidente Federación)

Karla July Fernández Rivero (estudiante de la UCCFD 5to Año)

Resumen

La enseñanza del Ajedrez en la Educación Especial puede contribuir a la corrección y compensación de los defectos del retraso mental y trastornos de la conducta con el objetivo de lograr su integración plena a la sociedad. Este deporte resulta un instrumento para que, a través del juego, se desarrollen habilidades y se promueva el logro de la independencia cognoscitiva, que se manifiesta en una adecuada representación del problema y en un proceso mental activo en la búsqueda de las soluciones y en su comprobación. En este trabajo se expone el proyecto de la Comisión Nacional de Ajedrez en conjunto con la Comisión de Trabajo Social de la Federación Internacional de Ajedrez para fomentar la práctica del juego ciencia en alumnos con necesidades educativas especiales y problemas sociales.

Palabras claves: Ajedrez, necesidades educativas especiales, trastornos de conducta.

Summary

Teaching Chess in Special Education can contribute to the correction and compensation of the defects of mental retardation and behavioral disorders in order to achieve their full integration into society. This sport is an instrument so that, through the game, skills are developed and the achievement of cognitive independence is promoted, which is manifested in an adequate representation of the problem and in an active mental process in the search for solutions and in their verification. In this work, the National Chess Commission project is presented together with the Social Work Commission of the International Chess Federation to promote the practice of science play in students with special educational needs and social problems.

Keywords: Chess, special educational needs, behavior disorders.

Introducción

La Comisión de Trabajo Social de la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE) fue creada en el Congreso de Thesálonica en el año 2009 para más adelante ser reconocida por la asamblea de Estambul 2012. Esta comisión tiene como objetivo promover el Ajedrez como una herramienta de gran alcance para la prevención del uso y abuso de las drogas, control de algunas enfermedades y su asistencia a establecimientos penitenciarios. Igualmente difundir el Ajedrez para desarrollar estrategias, directrices, indicadores, estándares, educación e información sobre la forma de aumentar la sostenibilidad ambiental en el marco de proyectos y generar un movimiento a favor de una concepción próxima a la del ajedrez por la paz.

Tras la visita del Gran Maestro (GM) Pablo Zarnicki en el año 2019 quien preside la Comisión de Trabajo Social de la FIDE se comienza a trabajar en un proyecto integrador de carácter nacional y sistémico, donde el Ajedrez se vincule al tiempo libre y a otras materias que se imparten en las escuelas y centros donde estudian y residen niños con necesidades educativas especiales como retraso mental y trastornos de la conducta que afecten su integración a la sociedad.

El Ajedrez puede ser un campo de entrenamiento para saltar los obstáculos que la vida paso a paso nos plantea, a los retos que nos obligan a vivir, enriqueciendo la calidad de la experiencia individual mediante el perfeccionamiento de nuestra propia mente, de la valoración de los problemas con diferentes ópticas, con la apreciación de los límites posibles dentro de uno mismo y las alternativas que esperan ser descubiertas en una realidad día a día más compleja, su conocimiento nos enseña a enfrentar situaciones cotidianas.

Objetivo General:

Promover la práctica del Ajedrez en niños con necesidades educativas especiales para su integración como parte de la sociedad.

Objetivos Específicos:

- Contribuir al desarrollo de capacidades cognitivas a través de la enseñanza del ajedrez en niños con necesidades educativas especiales.
- Contribuir a la reinserción en la sociedad a través del juego de Ajedrez en niños con trastornos de conducta.
- Promover una red de centros educativos especiales que realicen una vinculación intermaterias con el Ajedrez.

Materiales y métodos:

Materiales entregados:

- 30 Juegos y tableros de Ajedrez.
- 3 Relojes marca DGT.
- 1 Tablero Mural (Confección de medio de enseñanza por los autores).

Herramientas:

1. Softwares especializados para la enseñanza del Ajedrez:

- Chessbase
- Pequeño Fritz

2. Videos motivacionales adaptados para el aprendizaje del movimiento de las piezas.

Métodos

- Entrevistas al personal educativo de los centros visitados.
- Diagnóstico Inicial a los alumnos objeto de estudio.
- Guía de observación
- Juego

Muestra:

Estudiantes participantes de la Escuela Especial Nueva Juventud:

No	Nombres y apellidos	C. Identidad	Sexo	Grado
1	Anthony González Delgado	09121860124	M	2do N/I
2	Fabián Herrera Santiusti	11122162622	M	2do N/I
3	Alain Yohny Pérez Rojas	09121565520	M	2do N/I
4	Suluán Rodríguez colon	08112861805	M	2do N/I
5	Fátima Victoria Samón Márquez	10112662037	F	2do N/I
6	Christopher González Bulgado	10070661523	M	3ro C
7	Abrahán Fernández Romero	09022468403	M	3ro C
8	Abraham Benjamín González García	09092363607	M	3ro C
9	Luis Alberto González Rodríguez	10112764520	M	3ro C
10	Javier Domínguez Bonis	10082565327	M	3ro C
11	Camila Cruz Carrillo	09071767414	F	4to C
12	Vanesa Estela García Sánchez	09053067816	F	4to C
13	Chadiel Lázaro Pérez Herrera	07121668003	M	4to-T
14	Yaisnier Bandera Beltrán	08042961008	M	5to C
15	Randall González Caballero	06111562808	M	5to C
16	Anniel Esteban Peña Álvarez	06060668448	M	5to C
17	Brayan Anderson Esteban Tamayo	07022468308	M	5to C
18	Yaniel Aramis Vilar Mier	05060368502	M	6to C

Relación de la Casa de Niños sin Amparo Filial, Matanzas:

#	Nombres y Apellidos	C. Identidad	Sexo	Grado
01	Yusleidys Valdés Aguilar	09071960410	F	3ero
02	Keila M. Hernández Cabeza	11121161110	F	2do.
03	Mariaelena Naranjo Echevarría	02062668896	F	2do. Año Téc. Medio
04	Greisy N. Ojito Guedez	01082068978	F	3ero. Año Téc. Medio
05	Shanayan Torres Zaldivar	04022561303	F	9no. Grado
06	Yosuan Aymé Vega	05021268969	M	9no. grado
07	Yosnay Rodriguez Rodríguez	10052866604	M	3er grado
08	Carlos E. Rodriguez Rodríguez	11100762723	M	2do
09	Yhon Michel Rivero García	07092668229	M	6to
10	José E. Naranjo Echevarría	04030469044	M	9no

Propuesta:

El proyecto: **"El Ajedrez que da más vida"** consiste en una actividad que se realiza a través de la Federación Cubana de Ajedrez, donde se crea un grupo de profesores, alumnos, practicantes y amantes del deporte con los cuales se propone brindar servicio de carácter integrador como una vía de contribuir al bienestar y desarrollo de estos niños y jóvenes que presentan dificultades de convivencia familiar, o retraso en el aprendizaje y el estado los atiende de forma especial.

Duración del proyecto: 1 año (inicialmente)

Características:

- Tiene un carácter nacional porque participan 3 provincias con un antecedente de buena representatividad de todas las categorías del deporte.
- Las Direcciones Provinciales de Deportes y Educación de cada territorio cooperarán con la Federación Cubana de Ajedrez para viabilizar esta actividad, así como vincular a Trabajadores Sociales, profesores de Educación Física, y al Departamento de Recreación, en este proyecto.
- Los materiales a utilizar estarán a cargo de la Federación Cubana de Ajedrez y las direcciones provinciales de deportes cuando lo requieran.
- Los trabajadores por estas funciones mantienen su salario actual y este proyecto es una actividad extra, por la cual no reciben ningún otro pago.
- Se realizarán las actividades durante todo el año con frecuencia de dos veces por semana, con asesoramiento de profesores y trabajadores sociales.
- Las clases se imparten en las tardes entre semana y los sábados en las mañanas para los casos de las Casas de Niños sin Amparo Filial.
- En estos territorios se visita una sede por cada lugar donde partiendo de una matrícula en edad escolar, se comienzan las actividades para de

esta forma poder hacer comparaciones del comportamiento, rendimiento y avance, antes y después.

- Los profesores y las áreas de Ajedrez en cada territorio cercano estarán vinculados al proyecto y colaborarán con actividades para desarrollarlo.

Localización

El proyecto se localiza en tres ciudades con gran tradición y desarrollo en el ajedrez:

1. En Santa Clara, provincia Villa Clara, donde tenemos como muestra a 5 niños de la Casa # 3 de Amparo Filiar ubicada en la calle San Cristóbal #85 e/Colón y Maceo, y realizan las actividades en el Palacio del Ajedrez “Guillermo García”.

2. En el municipio Matanzas, Calle C # 22620 e/ Panorámica y Carretera Las Cuevas, provincia Matanzas, donde disponemos como muestra 11 niños en las edades comprendidas entre 6 y 16 años, en la Casa de Amparo Filial.

3. En el municipio Plaza, Escuela Especial **de RDP Nueva Juventud, ubicada en:** Calle 25 #165 e/28 y 30, Nuevo Vedado, provincia La Habana, tenemos como muestra 18 niños que estudian entre 2do y 6to grado en las edades de 7 a 13 años.

Plan de acciones:

- Clases de Ajedrez básico con personal especializado.
- Actividades con el uso de softwares y videos educativos de Ajedrez.
- Simultáneas con Maestros titulados.
- Charlas educativas.
- Asesoramiento al personal no especializado que trabaja en conjunto con el proyecto.
- Encuentros deportivos (topes) entre las escuelas.

Conclusiones

1. A través de la promoción del Ajedrez en los niños con necesidades educativas especiales se contribuye a su bienestar social a través del juego y su inserción en la sociedad.

2. Se elevan los niveles de aprendizaje escolar debido a que se contribuye a mejorar la concentración de la atención, la memoria, la imaginación y el pensamiento.

3. Se vincula el Ajedrez con asignaturas como la Matemática, la Historia, la Educación Física y la Computación enriqueciendo los métodos para la asimilación del contenido.

Recomendaciones

- Integrar a todas las provincias del país creando una red Nacional más amplia.

- Incorporar a los maestros titulados de todas las provincias para que colaboren en el proyecto.

- Conveniar con las Asociaciones de Discapacitados en Cuba.

- Establecer convenios de colaboración con los países que sean parte del proyecto en la FIDE.

Referencias Bibliográficas

1. Bayolo, J. G. (2005). El Ajedrez es la piedra de toque del intelecto. *Biblioteca digital Facultad de Cultura Física provincia Habana*, 19.

2. Benko, P., & Hochberg, B. (1991). *Winning with chess psychology.* New York: David McKay Company.

3. Chacón Cánovas, J. C. (2012). *El gran Ajedrez para pequeños ajedrecistas.* Región de Murcia.

4. Colectivo de Autores. (2003). *Ajedrez Integral I.* La Habana: Editorial Deportes.

5. Colectivo de Autores. (2005). *Ajedrez Integral II.* La Habana: Editorial Deportes.

6. Colectivo de Autores. (2017). *Programa Integral de Preparación del Deportista Ajedrez.* La Habana: Deportes.

7. Colectivo de autores. (2018). *Los niños prodigio del Ajedrez.* La Habana: Editorial Aademia.

8. Gomez, C. M. (2017). *Consideraciones sobre Inteligencia Emocional.* La Habana: Editorial Científico técnica.

9. Maceira Moya, N. (2005). *Ajedrez. Variantes para la vida.* La Habana: Deportes.

10. Pascual Fis, A. (2009). *Actividad Física Adaptada. Educacion Especial.* La Habana: Editorial Deportes.

Prevención de lesiones en una atleta del Equipo Nacional de Atletismo mediante análisis cinemático.

AUTORES:

Lic. Sonis Hernández Barbón

Lic. Madelin Axana Izquierdo Aguilar

RESUMEN.

La prevención de lesiones es una de las herramientas más eficaces para el mundo actual científico tecnológico del alto rendimiento. El seguimiento sistemático de los controles de la ejecución de la técnica deportiva, permite identificar los errores que se cometen y minimizarlos durante los entrenamientos. La Biomecánica es una herramienta ideal para este fin, sobre todo si se aplica en deportes donde la ejecución de la acción presenta un alto grado de dificultad y se realiza en un intervalo de tiempo pequeño. Con la ayuda de la identificación además de estos errores vinculados directamente con la aparición de lesiones deportivas. Este trabajo se realizó con una atleta a la cual se le ha hecho un seguimiento en las diferentes etapas de entrenamiento. Utilizando el análisis cinemático, se lograron detectar sus errores, estableciéndose una estrategia de entrenamiento que propició elevar el nivel técnico de la atleta, lo que posibilitó disminuir las lesiones que había presentado, y un plan profiláctico relacionado estrechamente con sus deficiencias técnicas. Para esto se utilizaron 2 cámaras de filmación con una frecuencia de filmación de 64 cxs, procesándose las imágenes con un software especializado en el análisis de los movimientos, analizándose indicadores que permitieron la detección de dichos errores y la interrelación entre metodología del entrenamiento deportivo, con su entrenador, rehabilitación y biomecánica. Ciencias afines que aumentan la calidad y la eficacia del rendimiento deportivo.

Palabras claves: Lesiones, Atletismo, Cinemático

ABSTRACT

Injury prevention is one of the most effective tools for today's high-performance technological scientific world. The systematic monitoring of the controls of the execution of the sports technique, allows to identify the mistakes that are made and minimize them during training. Biomechanics is an ideal tool for this purpose, especially if it is applied in sports where the execution of the action presents a high degree of difficulty and is carried out in a small time interval. With the help of identification in addition to these errors directly linked to the appearance of sports injuries. This work was done with an athlete who has been followed up in the different stages of training. Using the kinematic analysis, they were able to detect their errors, establishing a training strategy that led to raising the athlete's technical level, which made it possible to reduce the injuries she had presented, and a prophylactic plan closely related to her technical deficiencies. For this, 2 film cameras with a filming frequency of 64 cxs were used, processing the images with specialized software in the analysis of movements, analyzing indicators that allowed the detection of such errors and the interrelation between sports training methodology, with Your coach, rehabilitation and biomechanics. Related sciences that increase the quality and effectiveness of sports performance.

Keywords: Injuries, Athletics, Kinematic

PROBLEMA

¿Cómo prevenir lesiones mediante el análisis cinemático en una atleta del equipo nacional de salto de altura?

OBJETIVO

Disminuir la aparición de lesiones deportivas y aumentar el rendimiento en una atleta de salto de altura, mediante errores detectados con análisis biomecánico.

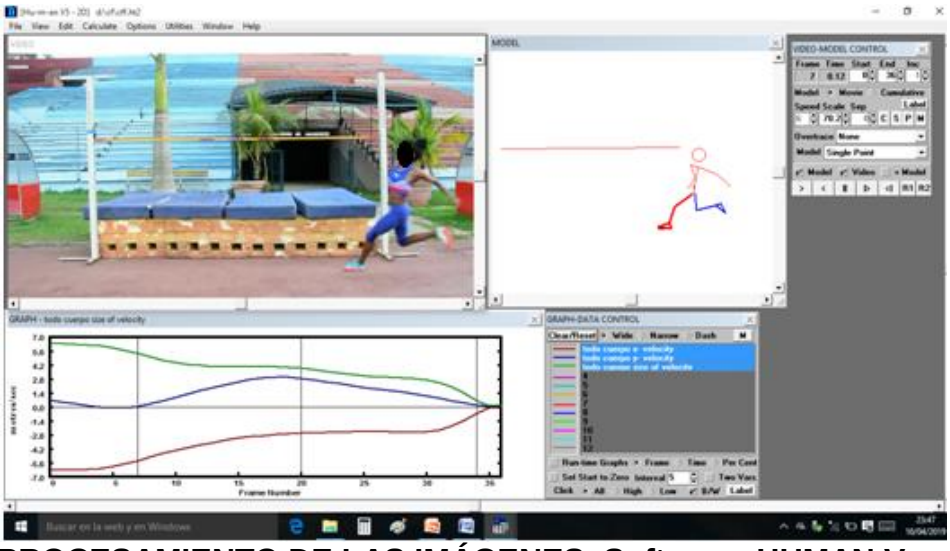
INTRODUCCIÓN

Con este estudio de caso se tomó como muestra una atleta de salto de altura de alto rendimiento. Se le realizaron exámenes físicos, test posturales, análisis biomecánicos y junto a ciencias afines al deporte, se realizó un profundo estudio sobre su comportamiento y ejecución de la técnica durante el

entrenamiento deportivo. Se le realizaron test de estudios morfológicos, mediante evaluación postural, apoyo plantar, bioimpedancia eléctrica, test de psicología y nutrición.Debido a la preocupación del entrenador de la aparición continua de lesiones deportivas y el extenso tiempo de recuperación entre una sesión y otra de entrenamiento. Según los resultados obtenidos, se planificó un plan profiláctico, mediante ejercicios correctores, ejercicios de fortalecimiento, agentes físicos terapéuticos, terapias para la relajación. Con la intervención y el apoyo constante del entrenador.

MATERIALES Y MÉTODOS

- Se realizó el examen de estudios de la postura mediante el sofware Kinovea
- Examen de Apoyo plantar
- Estudios con la Bioimpedancia eléctrica
- Test de psicología.
- Test de nutrición
- Se tomó como muestra una atleta de salto de altura de alto rendimiento.
- Se utilizó la técnica biomecánica de filmación**.** (Diferencia de 2 meses)
- Se utilizó un movimiento modelo, ejecutado por una atleta de altos resultados deportivos a nivel mundial.
- Durante la preparación general con 3 pasos de carrera de impulso
- 3 cámaras de filmación-----2 marca NIKON de fabricación japonesa
- 1 cámara GOPRO
- Frecuencia de filmación de 60 CxS



PROCESAMIENTO DE LAS IMÁGENES. **Software HUMAN Versión 5.0**

La imagen muestra la longitud del último paso que es igual a 2.00m, medido desde el instante del despegue de la punta del segmento del pie izquierdo, hasta el instante de apoyo de la punta del segmento de pie derecho, en el comienzo de la fase de preparación para el despegue.

En el instante de entrada a la varilla, durante el apoyo del segmento del pie derecho, la atleta presenta una flexión al nivel de la articulación de la rodilla de 150º y al nivel del tobillo de 128º, lo que provoca que el CGC se sitúe a una altura de 0.84m con respecto al piso (posición más baja del CGC durante todo el movimiento).

La linealidad del cuerpo con respecto a una línea horizontal, forma un ángulo de 64.4º. Si se compara esta posición con la posición del movimiento modelo, se observa que la atleta objeto de investigación no define la linealidad del segmento del tronco-cabeza con el de la pierna derecha en el instante del apoyo.

Analizando los gráficos del comportamiento de la velocidad en el eje X (Vx), en el eje Y (Vy) y la velocidad resultante (Vr) del centro de gravedad del cuerpo (CGC), se observa que la atleta, durante el frenado de su carrera durante el apoyo, disminuye la Vr y la Vx hasta valores iguales a 5.3m/s, pues el movimiento se realiza fundamentalmente en la horizontal durante su desplazamiento. La Vy en este instante se mantiene por unos instantes con valores muy cercanos a 0, pues el movimiento en la vertical es mínimo.

Perdiendo totalmente la velocidad lo cual trae consigo que despegue con una fuerza superior a la necesaria, para la ejecución correcta de la técnica, a menor velocidad, menor será la capacidad de despegue. Provocándole al sistema osteomioarticular, un trabajo excesivo, lo cual da al traste con esguinces, luxaciones, fracturas, rupturas musculares, entre otras patologías.

Cuando el segmento del muslo de la pierna de péndulo (derecha), se sitúa paralela al segmento del muslo de la pierna izquierda, instante en que el CGC comienza a ascender, la articulación de la rodilla se encuentra flexionada con un valor de ángulo relativo de 122º, la articulación del tobillo de 111º y existe una flexión al nivel de la articulación de la cadera de 127º, manteniendo al segmento del tronco en la vertical. En esta posición del cuerpo, los miembros superiores no han comenzado a ascender, manteniendo su cuerpo preferentemente de lado a la varilla, a diferencia del movimiento modelo, donde la atleta ha comenzado a girar su cuerpo y sus extremidades superiores han comenzado a ascender provocando que sea limitado el trabajo de salto, disminuyendo la capacidad real del promedio de saltos hasta en 10 cm.

En esta posición el CGC de la atleta se encuentra a una altura de 1.06m y su proyección respecto a la parte delantera del pie es de apenas 0.13m, lo que demuestra que la mayor parte del peso del cuerpo se encuentra sobre el pie de despegue. Lo cual trae consigo lesiones en la rodilla, como rodilla del saltador.

Según Gutiérrez (1992), el incremento del tiempo de aplicación de la fuerza (desde que comienza a ascender el CGC hasta el instante del despegue) supone un incremento del impulso vertical. Para aumentar el tiempo durante el cual se está ejerciendo la fuerza en sentido vertical sobre el apoyo, es necesario que el CGC pase por un largo recorrido vertical durante el despegue.

Esto solo se puede conseguir haciendo que el CGC esté bajo al final de la carrera y alto al final de la aplicación de la fuerza en el apoyo (instante final del despegue), aunque señala que es necesario considerar, que la altura conseguida por el CGC al final de la aplicación de la fuerza está muy condicionada por los parámetros antropométricos del saltador.

Para conseguir esto, el CGC debe pasar por el penúltimo apoyo bajo y a gran velocidad, pero hay que tener en cuenta los momentos de resistencia que tienen que soportar los músculos de la pierna de apoyo y, consecuentemente, el riesgo a sufrir lesiones.

Descripción articular (instante del despegue).



Como se observa en la imagen, en el instante del despegue, la pierna izquierda se mantiene completamente extendida, con un valor de ángulo relativo igual a 177º, el segmento del muslo derecho con respecto al segmento del tronco forma un ángulo igual a 89º, sin embargo con respecto al segmento de la pierna, el valor es de 125º, aumentando la extensión de esta articulación. Existe una abducción muy exagerada, de la articulación de la cadera derecha, que no le permite flexionar hasta su real capacidad, la rodilla y ejecutar correctamente el trabajo sobre la varilla, porque la articulación no puede pasar de un movimiento a otro tan bruscamente, porque puede provocarse patologías articulares graves.

La imagen muestra una vista frontal del instante del despegue. En la misma se observa que la atleta despega a una distancia del poste que sostiene la varilla de 0.51m.

Distancia entre la parte delantera del pie de despegue y el poste.

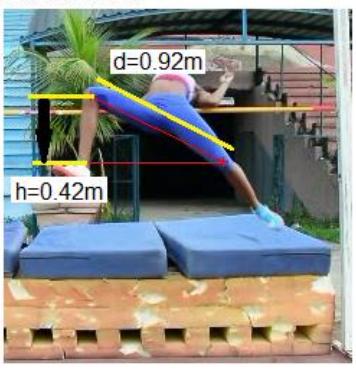


Linealidad entre ambos miembros inferiores en el instante del despegue



Analizando el instante del vuelo del cuerpo de la atleta sobre la varilla se observa que, existe una flexión de la pierna derecha a nivel de la articulación de la rodilla igual a 86º, siendo el valor del ángulo entre ambas articulaciones de las rodillas con respecto a la articulación de la cadera de 158º.

Distancia entre las articulaciones de las rodillas. Altura entre ambas articulaciones.



La distancia entre las articulaciones de las rodillas es de 0.92m, encontrándose la articulación de la rodilla izquierda más baja que la articulación de la rodilla derecha, existiendo una diferencia de altura entre ellas de 0.42m.

Por lo cual hay una limitación bien marcada a la hora de realizar la extensión del tronco en su totalidad, disminuyendo la real capacidad del salto.

Se observa que existe una flexión en ambas articulaciones de las rodillas, lo que permite que los calcáneos se acerquen al CGC, que en este caso, se encuentra fuera del cuerpo de la atleta, entre el segmento del tronco y la varilla, provocando que al acercar los miembros hacia el CGC y realizando un buen arqueo del segmento del tronco, el cuerpo tienda a rotar alrededor de la varilla, posibilitando esto que disminuya el momento de inercia y aumente la posibilidad de rotación del cuerpo.

CONSECUENCIAS PARA EL SOMA (Padecidas por la atleta)

- Fatiga muscular
- Esguince de 1er grado en el tobillo izquierdo
- Contracturas musculares
- Rodilla del saltador

CONTRIBUCIONES:

- Logró disminuir la aparición de lesiones.
- Se trabajó diariamente durante las etapas de preparación general y especial.
- Mejoró su marca personal con los mismos pasos de carrera de impulso.
- Mejoró su recuperación entre sesión de entrenamiento

PROMOCIÓN DE SALUD:

-Capacitación del deportista y equipo multidisciplinario en cuanto a la importancia de la técnica en el entrenamiento deportivo.

-Educación del deportista y equipo multidisciplinario culturalmente.

-Aprendizaje sobre la importancia del conocimiento de su cuerpo.

-Capacitación sobre la importancia de la aplicación e interrelación de las ciencias afines al deporte

-Estudio del estado psicológico del deportista.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO:

- Calentamiento correcto
- Estiramientos activos y/o pasivos
- Ejercicios recomendados.

RECUPERACIÓN:

- Crioterapia
- Masajes
- Estiramientos
- Ejercicios especiales
- Hidromasajes
- Otras terapias alternativas

Serán realizadas por el equipo multidisciplinario que atiende el deporte

¿**QUE SE LOGRARÁ?**

- Mejor rendimiento deportivo
- Calidad del entrenamiento deportivo
- Disminución de lesiones
- Mejor preparación psicológica
- Óptimo estado de salud

- Calidad de vida

CONCLUSIONES:

- Importancia de la relación de un equipo multidisciplinario e interdisciplinario en el trabajo con los atletas.
- Ejecución correcta de la técnica deportiva en todos los deportes, previene la aparición de lesiones y el aumento de la calidad de vida del atleta.
- Aumento del rendimiento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- Elsevier. España
2- Incidence, severity, etiology and prevention of sports injuries. Sport Med.1992,14:82-99
3- Understanding, injury y mechanisms a key component of preventing injuries in sport. Br J Sports Med. 2005;39:324-9
4- Manual de Prevención y Rehabilitación de lesiones deportivas. Madrid. Síntesis 2002.
5- Lesiones deportivas. Prevención y tratamiento. Barcelona; Jims;1998
6- The influence of phychological factor son sports injuries. Review of the literature. Am J Sports Med.2000; 28. Suppl:10-15
7- The basics of strength training conditioning. Champaign, Ill:Human Kinetics;2002
8- Strength and power in sport. Oxford:Blackwell.2002
9- Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años, de edad. Instituto nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM) 2017. ISBN: 978-959-283-162-9
10- Roffé–Ucha: Compiladores “Alto rendimiento, psicología y deporte” Tendencias actuales /“CAP.PSICOLOGÍA Y LESIONES DEPORTIVAS” Olmedilla- De la Vega Marcos (2005), Lugar editorial, Buenos Aires.

11- Aurelio Olmedilla Zafra. Universidad Católica San Antonio (UCAM) de Murcia. (2005)“EL PAPEL DE LA PSICOLOGÍA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS DEPORTE DE INICIACIÓN”
12- Silva Nieto Eva. La rehabilitación en el deporte Editorial: PAIDOTRIBO Año de edición: 2005 Materia MEDICINA DEPORTIVA ISBN:978-84-8019-755-7
13- Metzl Jordan and Zimmerman Mike. Cómo prevenir y tratar las lesiones deportivas (Medicina) Tapa blanda – 26 nov 2014
14- Medicina de Rehabilitación en Cuba. Infomed. 2019
15- Medicina de Rehabilitación en CubaEcured.2018
16- Terapia-Fisica.com portal web cuestiones de la fisioterapia y la rehabilitación.2019
17- Fortalecimiento de la atención en fisioterapia y rehabilitación integral a los atletas del alto rendimiento y grupos vulnerables de la población del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba (FOREH) 2015. Dra. Viviana Romero Vidal, Lic. Raúl Millán Sánchez, Lic. Joazmín Iribar Marín, Lic. Asiel Cano González
18- La Evaluación Postural Estática (EPE) Propuesta de valoración Aguilera, J; Heredia, JR; Peña, G. y Segarra, V. (2015). Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y la Salud.
19- Aguilera, J., Heredia, J. R., & Peña, G. Anamnesis y registro de actividad con Wearables. Propuesta de valoración mediante el programa SOFTEID®.
20- PubliCE Standard, 2015. http://g-se.com/es/salud-y-fitness/blog/anamnesis-y-registro-de-actividad-con-wearables-propuesta-de-valoracion-mediante-el- programa-softeid-r

´´Propuesta de ejercicios terapéuticos y profilácticos para la luxación de hombro en atletas del equipo nacional de judo masculino´´

Autores: Lic. Eva Patricia Becali Martí Email: eva.becali@inder.gob.cu

Dr.C Erva Brito Vazquez Email: erva.brito@inder.gob.cu

Epg. Patricia Martí Estevez Email: eva.becali@inder.gob.cu

Cenro de Investigaciones del Deporte Cubano.

RESUMEN

El Judo es un deporte que posee una gran cantidad de movimientos heterogéneos además de ser clasificado por los especialistas eminentemente técnico táctico lo cual hace presentar diferentes naturalezas que le da una gran complejidad en la acción, por lo que se hace sumamente importante el estudio de la estructura de la técnica la cual nos serviría para una mejor comprensión del análisis que pudiera significar el fenómeno Judo , además de que nos facilita a la hora de su enseñanza, aprendizaje y entrenamiento deportivo una mejor corrección de errores en este proceso. El trabajo pretende presentar la importancia y el análisis de aquellas estructuras del judo que pueden ocasionar diferentes lesiones producto de la mala aplicación de técnicas y el no fortalecimiento de los miembros superiores conocidas en este mundo como técnicas de proyecciones en judo, que no son más que la unión de dos o más técnicas a través de enlaces técnico-tácticos con el fin de proyectar al contrario.

Abstract

Judo is a sport that has a large number of heterogeneous movements in addition to being classified by the eminently tactical technical specialists which makes it present different natures that gives it a great complexity in the action, so it is very important to study the structure of the technique which would serve us for a better understanding of the analysis that the Judo phenomenon could mean, in addition to providing a better correction of errors in this process at the time of its teaching, learning and sports training. The work aims to present the

importance and analysis of those judo structures that can cause different injuries due to the poor application of techniques and the non-strengthening of the upper limbs known in this world as judo projection techniques, which are nothing more than the union of two or more techniques through technical-tactical links in order to project the opposite

INTRODUCCION

A más de un siglo de la fundación del judo por el gran maestro Jigoro Kano, es oportuno recordar su criterio cuando planteo**"…**.el judo es el modo más efectivo de emplear la fuerza, tanto física como mental .el entrenamiento de ataques y defensa fortalece el cuerpo y la mente, y nos ayuda a hacer de la esencia del judo una parte integrante de nosotros mismos. De esta forma uno puede perfeccionarse y aportar algo valioso al mundo .esta es la máxima aspiración del judo."(1)

Aquí el profesor deja al descubierto la gran riqueza con que cuenta nuestro deporte al concebir grandes aspectos como una unidad en función de la práctica beneficiosa del judo tanto para el individuo como para la sociedad de donde él es parte.

Desde el punto de vista técnico podemos plantear que desde sus inicios las acciones tanto de ataque como de defensa, han sido tan numerosas como complejas, las cuales presentan una estructura que se debe contemplar en base a sus aspectos cinemáticas y dinámicos.

Partiendo de que los movimientos en nuestro deporte tienen carácter acíclicos, nos atenemos a la teoría del Dr. Kurt Meinel, quien plantea que presenta una disposición en tres fases: una previa que se denomina, fase preparatoria, a continuación fase principal, que consiste en la realización escueta de la tarea del movimiento; y una vez terminada esta fase el movimiento no termina enseguida sino que se extingue en una fase final.

La fase preparatoria sirve a la preparación optima de la fase principal a la cual le crean condiciones para una realización económicas efectiva. En judo esta fase comprende los movimientos preparatorios del tori hasta la

desestabilización completa del uke para el cumplimiento de su objetivo, teniendo en cuenta la relación entre los elementos básicos Después pasamos a la fase principal cuya función radica en la consumación directa de la tarea motriz :es decir la proyección misma ,posteriormente pasamos a la parte final que Mainel la denomina ”extinción del movimiento ”pero que además, nos indica el pasar del apogeo dinámico a un estado de equilibrio que puede ser el reposo relativo.

problema científico:

Cómo aplicar correctamente una batería de ejercicios terapéuticos
Y profilácticos para el fortalecimiento y la rehabilitación de los miembros superiores de los atletas del equipo nacional.

Y el siguiente **objetivo**:

Determinar la influencia de una batería de ejercicios terapéuticos y profilácticos para las lecciones de los judocas del equipo nacional.

Los **métodos** que se utilizaron en este trabajo investigativo son los *teóricos* como:

Histórico - Lógico: Este se manifiesta a través de toda la revisión bibliográfica y de documentos que encontramos sobre las lesiones y movilidad articular del hombro en el judo y la batería de ejercicios físico terapéutico

El análisis y la síntesis que permitieron la valoración de la bibliografía relacionadas con el tema de investigación, analizar y resumir los aspectos más importantes de las bibliografías consultadas, descomponer los principales elementos que la integran y la selección de los contenidos, representaciones e imágenes incluidas en la batería de ejercicios fisioterapéuticos.

La Inducción y la deducción: se utilizó fundamentalmente en la elaboración del batería de ejercicios fisioterapéuticos, puesto que los ejercicios que se desarrollan en la misma, se aplican partiendo de lo general a lo particular de nuestro objeto de estudio.

Y como métodos *empíricos* se utilizó la *consulta a especialistas* en medicina deportiva de la escuela nacional de deporte de alto rendimiento, que

proporcionó información actualizada, criterios y valoraciones, que contribuyeron a mejorar la cientificidad de la propuesta.

Observación: Se realizó durante el desarrollo y evolución de la Investigación.

Para llevar a cabo esta investigación se realizó un estudio observacional descriptivo, prospectivo de diseño pre experimental. La investigación se realizó en un periodo de tres meses (Mayo 2019 a julio 2019) en la etapa de preparación especial con vista a los juegos panamericanos Perú 2019 .

Los atletas fueron sometidos a criterios de inclusión y exclusión.

Criterio de inclusión:

- Todos los atletas del equipo nacional masculino de judo.

Criterio de exclusión:

- Atletas que presentaban algún diagnóstico de patología del hombro.
- P.N.I.

Ofreció información para conocer la efectividad de la propuesta, expresado en el grado de satisfacción de los atletas.

Población y muestra:

La **población** está conformada por 30 atletas de judo, compuesta por 7 divisiones de 4 a 5 atletas por peso del sexo masculino.

Tabla: Características de la muestra.

No. De atletas	Edad	Sexo	Meses del estudio
1	27	Masculino	3meses

Procedimientos

Se realizó una búsqueda bibliográfica sobre el judo y la movilidad articular del hombro y sus métodos de rehabilitación. Se profundizó en la batería de ejercicios y sus aplicaciones.

Con todo lo antes mencionado y con el consentimiento de los que participaron en la investigación, se encuestaron al inicio a los atletas del equipo de judo del sexo masculino, dicha encuesta permitió determinar características sociodemográficas de los atletas y si había antecedentes o no de lesión de hombros.

Luego de esta encuesta inicial se determinó la muestra con la que se trabajaría y se comenzó la aplicación de la batería de ejercicios físicos terapéuticos durante los tres meses de la investigación (Mayo 2019 a julio 2019). Durante el periodo de la investigación se mantuvo un seguimiento estricto de los atletas con el Doctor del equipo, pesquisando después de cada actividad física de la preparación especial si se detectaba alguna anomalía de los hombros en estos atletas.

Causas de las lesiones

1. Factores nutricionales
2. Errores de algunos elementos del entrenamiento.
3. Fatiga
4. Carencia de acondicionadores físicos
5. Problemas durante la competición
6. Estados patológicos previos
7. Desbalance músculo

Lesiones del hombro:

Según el autor Hans-Uwe honrrehs (1985): Es un término general de Aplicación de todos los procesos que destruyen o alteran la integridad de la movilidad de la articulación humoral, de forma tal que se describe el cuadro clínico que se observa como traumatismo, fractura, cirugía, artroscopia o inmovilidad de la extremidad superior y que se caracteriza por un importante dolor espontáneo, perdida de la movilidad, edemas, cambios en la textura, osteoporosis localizada en la extremidad afectada y finalmente atrofia con pérdida total. Los términos bursitis subacromial, tendinitis bicipital, tendinitis del manguito rotador, capsulitis adhesiva, periartritis, subacromial, artritis acromion clavicular, entre otras representan cuadros clínicos que forman parte de las lesiones del hombro.

El **hombro,** según René Caillet,¨ es la articulación que tiene la mayor movilidad, puede realizar movimientos de flexión y extensión del brazo, la rotación interna y rotación externa y además la separación del brazo del eje central (Abducción) y la aproximación del brazo al eje central (Aducción).

Ejercicios físicos terapéuticos

Ofrecen diversidad de posibilidades para la compensación y/o la reducción de las cargas grandes e intensas en el marco de una profilaxis general y específica del deporte. Movimiento corporal planificado que produce, reivindicación, restauración, reposición del cuerpo.

Ejercicio activo:

Consiste en un movimiento voluntario deliberado que realiza el propio individuo lesionado con resistencia sin esta y con la ayuda de la gravedad o sin esta.

Ejercicio pasivo:

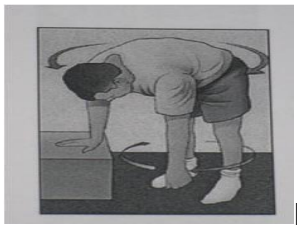
Se lleva a cabo aplicando alguna fuerza exterior con una participación mínima de la acción muscular del atleta lesionado puede ser forzado o no forzado. Se debe de tener en cuenta los siguientes factores al formular la prescripción de los ejercicios.

Propuesta de ejercicios terapéuticos y profilácticos para las lesiones más comunes de Hombros en los atletas del equipo nacional de judo masculino.

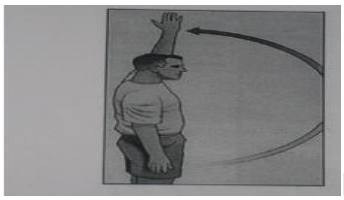
2.3 Batería de ejercicios terapéuticos.

Esta Batería va dirigida a prevenir problemas de la movilidad articular y el movimiento normal del hombro, así como un regreso gradual a las actividades deportivas y/o competitivas, en caso de lesión, que son importantes para una recuperación completa. Es importante antes que el paciente-atleta comience a realizar estos ejercicios terapéuticos haga un estiramiento suavemente en cuatro direcciones: hacia dentro, atrás, afuera, y arriba durante 3-5 minutos, en intervalos de 30 segundos.

Para los ejercicios con pesas, se utilizara una de 2 Kg.



Péndulo Circular: Incline hacia delante desde la cintura a 90 grados, utilizado un puño con su otra mano. Realizando un movimiento circular con su brazo en el sentido de las manecillas del reloj, repetirlo durante 3-5 minutos, en intervalos de 30 segundos . Se recomienda que el sujeto realice este movimiento acostado de cubito prono apoyado sobre el pecho, dejando el brazo lesionado suspendido.



Flexión del hombro: Eleve su brazo hasta señalar el techo manteniendo su codo derecho. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo durante 3-5 minutos, en intervalos de 30 segundos



Caminado por la pared de dedos: Con el codo derecho, utilice los dedos para caminar hacia arriba por la pared o en el marco de la puerta lo mas alto posible. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo durante 3-5 minutos, en intervalos de 30 segundos



Rotación Interna del Hombro: Mantenga su codo doblado a 90 grado. Sosteniendo la pesa, eleve su mano hacia el estómago y regresando lentamente. Repetir durante 2-3 minutos, en intervalos de 30 segundos



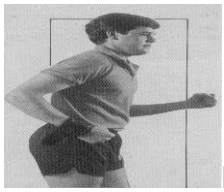
La porción posterior de la articulación del hombro se puede alongar en esta posición, empujando suavemente el brazo

cruzado su tórax. Repetir 10-12 veces, durante 3-5 minutos, en intervalos de 30 segundos.

 **Fortalecimiento de los supraespinosos**: Sentado sobre una silla con la espalda apoyada, sujete la pesa con el brazo lesionado, mirando hacia atrás. Levante el brazo y codo, hasta que le pesa que a la altura del hombro, rotando la mano hacia dentro, Lentamente volver a la posición inicial. Realizar 10 veces, durante 3-6 minutos, en intervalos de 30 segundos.

 Por detrás de la espalda, colgar un extremo de una toalla con el brazo sano a nivel del hombro. Tomar el otro extremo con el hombro afectado. Elevar la toalla con el brazo buena lo más alto posible sin dolor. Manténgase 5 segundos, bajar lentamente, relajar y repetir. Repetir 10-12 veces, durante 2-3 minutos, en intervalos de 30 segundos

 Realizar una barra sostenida durante un tiempo aproximado de 15 segundos, bajar lentamente, relajar y repetir. Repetir 10-12 veces, durante 2-3 minutos, en intervalos de 30 segundos

 Bracear suavemente en el lugar durante un tiempo aproximado de 15 segundos, bajar lentamente, relajar y repetir. Repetir 10-12 veces, durante 3-5 minutos, en intervalos de 30 segundos.

Para finalizar la batería se repetiría el péndulo circular.

Conclusiones

1. El análisis de la bibliografía permitió profundizar en la historia del judo como deporte de combate y cómo durante su práctica se producen lesiones y las características de estas, específicamente, las de los miembros superiores.

2. .En la práctica del judo se producen lesiones de hombro como las luxaciones que pueden prevenirse o superarse a partir de la realización de ciertos ejercicios fisioterapéuticos.

3. La elaboración y aplicación de la batería de ejercicios fisioterapéuticos influyó positivamente en la disminución de la lesion de hombro en el judoca.

Bibliografía

• Birrer RB. Trauma epidemiology in the martial arts: the results of an eighteen year international survey. Am J Sports Med. 1996;24(6):572-579.

• Catanese AJ. The medical care of the judoka: a guide for athletes, coaches and referees to common medical problems in judo. Tucson, AZ: Wheatmark, 2012:36–7.

• Fujiwara M, Suzuki A, Nagata T, et al. Cauliflower ear dissection. J Plast Reconstr Aesthet Surg 2011;64:e279–82.

• Katoh S, Shingu H, Ikata T, et al. Sports-related spinal cord injury in Japan (from the nationwide spinal cord injury registry between 1990 and 1992). Spinal Cord 1996;34:416–21.

• Kujala UM, Taimela S, Antti-Poika I, et al. Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo, and karate: analysis of national registry data. BMJ 1995;311:1456–8

• Okada T, Nakazato K, Iwai K, et al. Body mass, nonspecific low back pain, and anatomical changes in the lumbar spine in judo athletes. J Orthop Sports Phys Ther 2007;37:688–93.

• Okada T, Nakazato K, Iwai K, et al. Body mass, nonspecific low back pain, and anatomical changes in the lumbar spine in judo athletes. J Orthop Sports Phys Ther 2007;37:688–93.

• Pocecco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Del Vecchio, F. B., Gutiérrez-García, C., … & Menz, V. (2013). Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. Br J Sports Med, 47(18), 1139-1143.

• Rau R, Raschka C, Brunner K, et al. Spectral analysis of electroencephalography changes after choking in judo (juji-jime). Med Sci Sports Exerc 1998;30:1356–62.

• Rodriguez G, Vitali P, Nobili F. Long term effects of boxing & judo-choking on brain. Ital J Neurol Sci 1998;19:367–72.

• Salanne S, Zelmat B, Rekhroukh H, et al. Traumatismes secondaires à la pratique du judo chez l'enfant. Arch Pédiatrie 2010;17:211–18.

• Souza M, Monteiro H, Del Vecchio F, et al. Referring to judo's sports injuries in São Paulo State Championship. Sci Sports 2006;21:280–4.

Título: Prueba Ergométrica en el Remoergómetro adaptado al Judo.

Ergometric test in the Judo-adapted Rowing-ergometer.

Autores: - Lic. Armando Jesús Padrón Pérez.

- Dra. Teresita Danayse Duany Díaz.

Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

Resumen:

La prueba de esfuerzo o ergométrica es una exploración objetiva que nos permite valorar cómo es la respuesta del organismo ante una situación de sobrecarga metabólica como es el ejercicio físico. Es la aplicación de una carga de trabajo, mensurable, dosificable, fiable y reproducible. En el caso del Judo, los protocolos se realizan mediante estera rodante o bicicleta ergométrica. Sin embargo, teniendo en cuenta que la ergometría se debe realizar simulando la actividad preferencial del participante para que sea lo más específica y real posible, entonces es necesario un rediseño que permita llevarla a cabo a semejanza de los movimientos deportivos que efectúan, en este caso, las judocas. Por eso en el Laboratorio de Pruebas Cardiorrespiratorias del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano se les realizó a las integrantes del Equipo Nacional de Judo Femenino la ergoespirometría con esfuerzo máximo, utilizando el Remoergómetro con aditamentos, específicamente las mangas utilizadas en entrenamiento. Se les registró el consumo máximo de oxígeno con analizador de gases METALYZER, mediante un protocolo distribuido en 3 etapas de 4 minutos cada una y pausas de 10 minutos de recuperación entre ellas.

Palabras clave: Remoergómetro con mangas. Judo. Pruebas de esfuerzo máximo. Consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\ máx.}$). Frecuencia cardíaca máxima.

Summary:

The stress or ergometric test is an objective exploration that allows us to assess how the body's response is to a situation of metabolic overload such as physical exercise. It is the application of a workload, measurable, dosable, reliable and

reproducible. In the case of Judo, the protocols are carried out using a treadmill or Cycle Ergometer. However, taking into account that ergometry should be carried out simulating the participant's preferential activity to be as specific and real as possible, then a redesign is necessary to carry it out in the same way as the sports movements they perform, in this case , the judokas. Therefore, in the Laboratory of Cardiorespiratory Tests of the Center for Research on Cuban Sports, the members of the National Women's Judo Team performed ergospirometry with maximum effort, using the Rowing-ergometer with attachments, specifically the sleeves used in training. The maximum oxygen consumption was recorded with METALYZER gas analyzer, using a protocol distributed in 3 stages of 4 minutes each and pauses of 10 minutes of recovery between them.

***Keywords**: Rowing-ergometer with sleeves. Judo. Maximum stress tests. Maximum oxygen consumption (VO2 max.). Heart rate*

Introducción:

La prueba de esfuerzo o de ejercicio cardiopulmonar, también conocida por otros nombres como prueba metabólica y prueba de consumo máximo de O2 (VO2máx), es una herramienta importante en los programas técnicos de evaluación cardiovascular global. Históricamente, la prueba de esfuerzo cardiopulmonar fue originalmente desarrollada para probar la aptitud de los deportistas, como los corredores de larga distancia y esquiadores de fondo, donde el VO2máx es el predictor más importante del rendimiento en pruebas de resistencia. La medición del consumo directo deO2 durante las diversas formas de trabajo físico también fue uno de los primeros aportes de la prueba de esfuerzo cardiopulmonar.

Ergometría es una palabra que tiene su origen derivado del griego antiguo, siendo la unión de dos palabras: ergon: 'trabajo', y metron: 'medida'. La propia raíz de la palabra demuestra el significado de ergometría, que es la medición del esfuerzo que los músculos hacen mientras trabajan. La prueba de esfuerzo o de ejercicio cardiopulmonar, también conocida por otros nombres como prueba

metabólica y prueba de consumo máximo de O2 (VO2máx), es una herramienta importante en los programas técnicos de evaluación cardiovascular global. Históricamente, la prueba de esfuerzo cardiopulmonar fue originalmente desarrollada para probar la aptitud de los deportistas, como los corredores de larga distancia y esquiadores de fondo, donde el VO2máx es el predictor más importante del rendimiento en pruebas de resistencia. La medición del consumo directo de O2 durante las diversas formas de trabajo físico también fue uno de los primeros aportes de la prueba de esfuerzo cardiopulmonar.

Consiste en una exploración objetiva que nos permite valorar como es la respuesta del organismo ante una situación de sobrecarga metabólica como es el ejercicio físico. Es la aplicación de una carga de trabajo, mensurable, dosificable, fiable y reproducible, que somete al organismo a un estrés físico-psíquico que podemos cuantificar mediante la valoración de los parámetros biológicos. La carga de trabajo aplicada es el parámetro mecánico de la prueba de esfuerzo que correlacionaremos con los parámetros biológicos. En definitiva se estudia la capacidad funcional del individuo. Las pruebas de esfuerzo aportan al deportista datos sobre su estado de salud y aspectos relacionados con la prescripción de ejercicio con objeto de mejorar su entrenamiento y optimizar su rendimiento deportivo. Estas consideraciones van a condicionar el tipo de prueba de esfuerzo a realizar a deportistas en todos sus aspectos.

El entrenamiento individual representa un fundamento importante en la preparación de cualquier deporte, como es el caso del Judo en la máxima competición. No es igual de efectivo un entrenamiento individual con datos e información sobre los requerimientos físicos individualizados que el entrenamiento a ciegas de la real posibilidad del atleta. De ahí la utilidad práctica de las pruebas ergométricas con espirometría como una de las herramientas fundamentales para la evaluación de las capacidades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas del deportista, las cuales aportan datos que contribuyen a que el entrenamiento individual sea más eficaz.

Los protocolos actuales para la ergometría deportiva a las judocas se realizan sobre tapiz rodante o bicicleta ergométrica. Si tenemos en cuenta que la prueba de ergometría se debe realizar simulando la actividad preferencial del participante para que sea lo más específica y real posible, se aprecia que es insuficiente para evaluar las potencialidades del entrenamiento individual de las judocas la medición de la capacidad cardiorrespiratoria específica a través de la ergoespirometría, mediante el uso de los ergómetros tradicionales (estera rodante o cicloergómetro). Entonces es necesario un rediseño que permita llevar a cabo la ergometría a semejanza de los movimientos deportivos que efectúan, en este caso, las judocas. De este modo, se obtienen resultados efectivos y comparables con los obtenidos en entrenamiento y competición, resultando más efectivo el aporte científico que la ergometría ofrece para perfeccionar la individualización del entrenamiento.

Objetivo General:

Rediseñar el protocolo de pruebas ergoespirométricas específicas para la evaluación de las judocas utilizando el remoergómetro con mangas para la medición de la capacidad cardiorrespiratoria y metabólica de las deportistas.

Materiales y métodos:

Rediseño del protocolo de ergoespirometría para el Judo:

- Se utiliza el Remoergómetro Concept 2 ajustando mangas al manubrio, iguales a las utilizadas durante el entrenamiento en el Judo. (Imagen 1).

- Según el peso corporal de la judoca, se le aplica la resistencia proporcional. Se miden los watts alcanzados durante el esfuerzo máximo para controlar la potencia en la tracción y empuje de las piernas. También se mide el número de repeticiones de paladas (kuzushi).

- Se realiza un calentamiento inicial de 3 minutos, sin aplicar resistencia en el remoergómetro.

- Se distribuye la prueba en 3 etapas de 4 minutos cada una y pausas de 10 minutos de recuperación entre ellas (Según lo reglamentado por Federación Internacional de Judo).



Imagen 1: Remoergómetro Concept 2 con mangas ajustadas al manubrio.

- El protocolo de trabajo es igual al régimen de la competición internacional, basado en los tiempos y exigencias del reglamento de la Federación Internacional de Judo. (FIJ)

Características de la ergometría en el remoergómetro con ajuste de mangas para el Judo:

1- Las mangas se ajustan al remoergómetro para el control o kumi, fundamental para las acciones en el Judo.

2- Coordinación de brazos y piernas.

3- Mantiene el reflejo tónico del cuello y tronco erecto, postura fundamental en el Judo (shisei).

4- Realiza los tracción o empuje de forma frontal (kuzushi).

5-La postura de trabajo al traspolarla al decúbito supino cumple con la forma del trabajo del ne-waza.

6- La musculatura utilizada en la realización de la prueba en el remoergómetro con mangas es similar a la que interviene en el entrenamiento y competición de la judoca.

Recomendaciones para la Ergometría:

1- El paciente (deportista) deberá llevar ropa que se quite fácilmente y calzado cómodo (Zapatillas deportivas).

2- En caso de tener mucho vello en el tórax se deberá rasurar para que el registro de electrocardiograma sea de mayor calidad.

3- No debe haber ingerido alimento hasta 2 o 3 horas antes.

4-No haber consumido alcohol, ni bebidas con cafeínas o alimentos que contengan energizantes o picantes.

5-No haber realizado actividad física intensa 12 horas antes.

6-No fumar 12 horas antes de la prueba.

7-Descansar 6-8 horas previas a la prueba.

Muestra:

Selectiva intencional (4 judocas del Equipo Nacional femenino de Judo), a las que se les realizaron las Pruebas Ergométricas, durante etapa similar del entrenamiento deportivo.

Primera prueba (Ergoespirometría 1): En estera rodante con el protocolo convencional. (Imagen 2).

Segunda prueba (Ergoespirometría 2): En remoergómetro con las mangas ajustadas, según rediseño del protocolo. (Imagen 3).

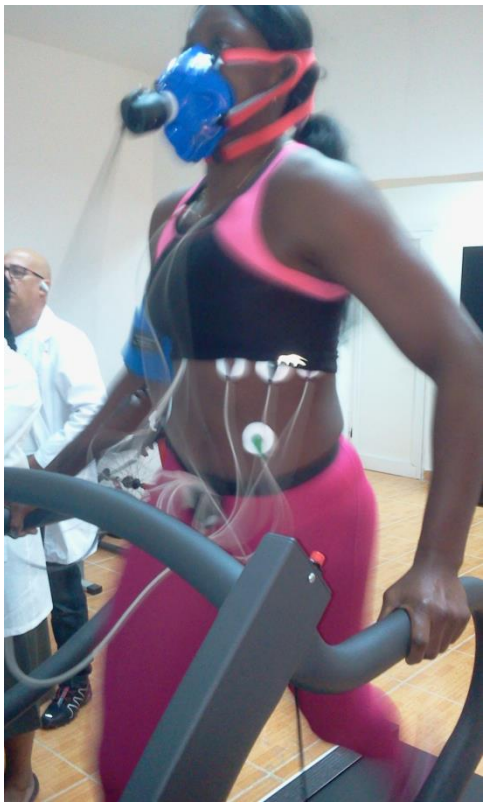


Imagen 2: Judoca realizando la prueba en estera.



Imagen 3: Judoca realizando la prueba en Remoergómetro con mangas ajustadas

DESARROLLO:

Resultados y discusión:

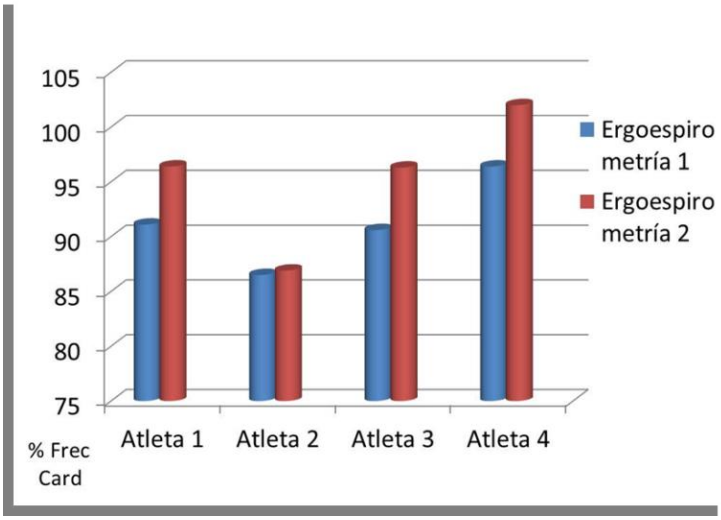


Figura 1: Porcientos de la Frecuencia Cardíaca Máxima alcanzada en las Ergoespirometrías (1) y (2).

Mediante el análisis de la figura 1, que representa los porcientos de la Frecuencia Cardíaca Máxima [FC] alcanzada en las Ergoespirometrías (1) y (2). se aprecia que en ambos tests ergométrlcos se alcanzaron resultados submáximos (85% de la FC máxima según la fórmula calculada por el software del Ergocid: 220 – edad) en una atleta y máximos en el resto. Durante la ergometría en estera, 3 de las 4 atletas analizadas alcanzaron 90, 90 y 96%, respectivamente. Sin embargo, en la realizada sobre el remoergómetro, tres de las atletas alcanzaron 96, 96 y 102 % de esta FC máxima de acuerdo a la teórica predicha, aunque todas las atletas realizaron la prueba hasta el agotamiento. Comparativamente, se aprecia el incremento del trabajo realizado por las judocas sobre e remoergómetro respecto a la prueba sobre la estera, por el incremento real del % de la FC máxima alcanzada.

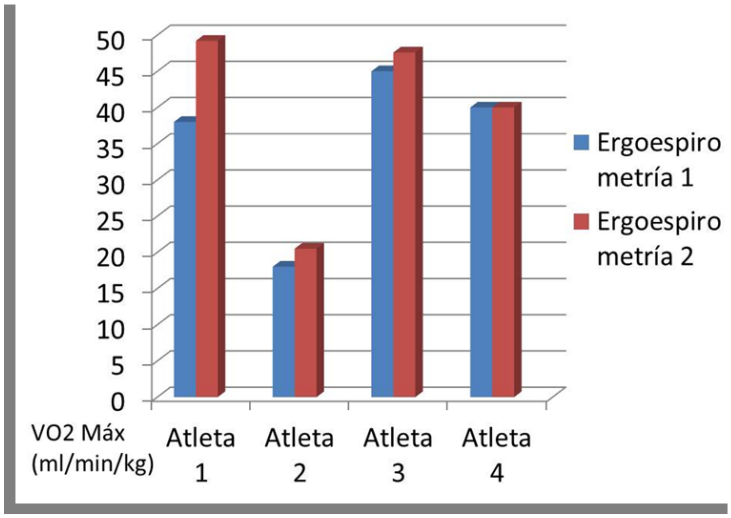


Figura 2: Volumen Máxima de Oxígeno consumido registrados en las Ergoespirometrías (1) y (2).

Encontramos valores de Volumen Máxima de Oxígeno [VO2 Máx.] (figura 2), calculándose de manera directa, al obtenerlos a través de la ergoespirometría por medio de un analizador de gases (METALYZER), donde se registró que en la prueba realizada en estera la media de VO2 Máx fue 33,75 ml/min/Kg ± 10,63. En la realizada mediante el remoergómetro, existió un aumento del valor del VO2 Máx, siendo una media de 38 ml/min/Kg ± 11,69, presentando así un porcentaje aceptable para las deportistas de Judo, que no necesitan valores altos de VO2

máx en este deporte, por ser un deporte Aerobio – Anaerobio Altero con predominio de funciones anaerobias.

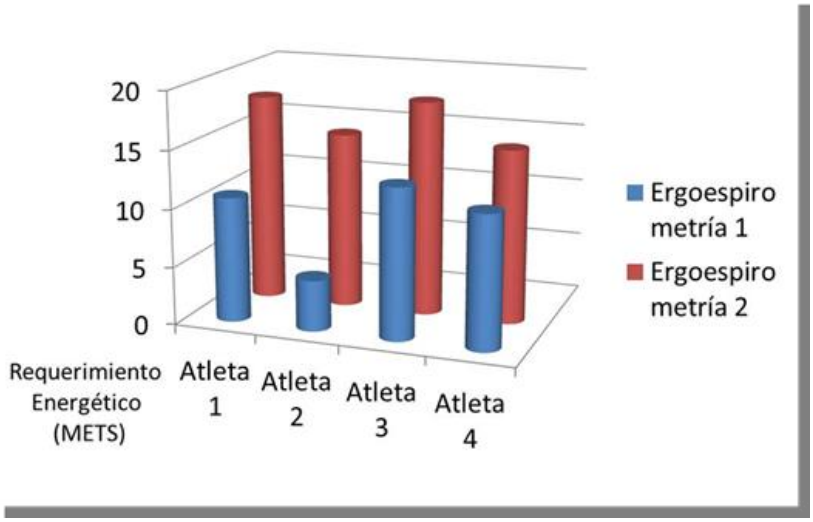


Figura 3: Requerimiento energético (METS) alcanzados en las Ergoespirometrías (1) y (2).

En cuanto a los METS tolerados por cada atleta, la media en la ergometría en estera fue de 7,6 METS ± 2, mientras que en la realizada en remoergómetro se alcanzó una media de 14,5 METS ± 1,7. En cada etapa de ambas pruebas ocurrió un aumento lineal y progresivo en cuanto al cambio de carga en cada uno de ellos, encontrando una relación directamente proporcional con el aumento de la frecuencia cardíaca. Se puede evidenciar, sin embargo, como en la ergoespirometría 2 (en remoergómetro) el aumento fue de prácticamente el doble de los METS tolerados respecto a la prueba 1 (en estera), traduciéndose en mayor eficacia respecto al protocolo aplicado en el remoergómetro en comparación con la tradicional en estera ergométrica.

Es de apreciar la escasa bibliografía encontrada referente al tema, especialmente la comparación de los protocolos ergométricos particularizados en el deporte.

De acuerdo con Rich BS, la pruebas ergométricas son una herramienta fundamental para la valoración del deportista desde dos puntos de vista: a) tutela

del estado de salud de los atletas mediante la prevención y el diagnóstico precoz, y b) apoyo científico-médico al proceso del entrenamiento. Aunque el ergómetro más utilizado para valorar VO2 máx y la capacidad aeróbica es la cinta rodante, ya que la carrera es un gesto biomecánico natural que no requiere habilidades motrices especiales, siendo un ejercicio dinámico en el que se movilizan grandes grupos musculares. No obstante, la moderna valoración funcional tiende a la realización de pruebas de esfuerzo, reproduciendo el gesto biomecánico del deportista para favorecer la motivación del mismo y buscar la mayor especificidad y aplicabilidad en la valoración. Es por eso que se realiza la propuesta de rediseño de los protocolos específicos para los deportes que así lo ameriten.



(1) (2)

Imagen 4: Judoca realizando la prueba ergométrica en Estera rodante (1)
y en Remoergómetro con mangas ajustadas (2)

CONCLUSIONES:

•Los fundamentos teóricos y metodológicos que soportan el trabajo cardiorrespiratorio y la evaluación funcional de las judocas se enriquecen con los resultados de las evaluaciones ergoespirométricas.

•La utilización de las mangas y el diseño de un protocolo para ergometría individualizado y ajustado a las exigencias competitivas y de entrenamiento, permitió un perfeccionamiento de la evaluación cardiorrespiratoria y metabólicas de las judocas élites.

•Se rediseñó un protocolo de implementación del Test ergoespirométrico para las judocas que permite un control superior del estado funcional de las atletas para su competencia y el reajuste adecuado del entrenamiento individual.

• Se validó en la práctica la utilización del protocolo.

RECOMENDACIONES:

- Poner a disposición de la Comisión Nacional de Judo la presente propuesta, de manera que esas acciones reciban un tratamiento especializado y exclusivo, en función de lograr el beneficio de todos los practicantes y entrenadores en cuanto a la preparación de los Equipos Nacionales.
- Dar a conocer los resultados a la dirección del INDER y Comisión Nacional, entrenadores y especialistas del deporte con vista a que se tenga presente la propuesta del modelo de prueba con su alta contribución al mejoramiento de los resultados en los equipos nacionales.
- Continuar la investigación de esta temática por la importancia que tiene el conocimiento y el uso de esta herramientas para mejorar la preparación en los equipos nacionales.

Bibliografía:

1. Allison T, Burdiat G. Pruebas de esfuerzo cardiopulmonar en la práctica clínica. REV URUG CARDIOL 2010; 25: 17-27.
2. Cobos M.A., Álamo B. La prueba de esfuerzo o ergometría. Libro de la Salud Cardiovascular. 2010. Cap. 5: 57-59.
3. Johnson BD, Weisman IA. Clinical exercise testing. In: Baum's Textbook of Pulmonary Diseases.7a. ed. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins, 2004: 55-78.
4. Colegio Americano de Medicina del Deporte. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Editorial Paidotribo.1ª Edición. ISBN: 84-8019-427-8.

5. Gonzalez J.J, Villegas J.A. Valoración del Deportista. Aspectos Biomédicos y Funcionales. Monografías de Medicina del Deporte de FEMEDE. ISBN: 84-605-8715-0.
6. García MJ. Aplicación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca al control del entrenamiento deportivo: análisis en modo frecuencia. Arch Med Deporte 2013;30(1):43-51.
7. Wakefield BR, Glaister M. Influence of work-interval intensity and duration on time spent at a high percentage of VO2max during intermittent supramaximal exercise. J Strength Cond Res. 2009 Dec; 23(9):2548-54.
8. Cragnulini F. Control de la Carga de Entrenamiento en el Ciclismo. ISSN 1853-7316 – (2010) web: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar.
9. McLaughlin JE, Howley ET, Bassett DR Jr, Thompson DL, Fitzhugh EC. Test of the classic model for predicting endurance running performance. Med Sci Sports Exerc. 2010 May; 42(5):991-7.
10. Rich BS. Sudden death screening. Med Clin North Am 1994; 78: 267-286.
11. Maron BJ, Shirini J, Polliac LC, Mathenge R, Roberts WC, Mueler FO. Sudden death in young competitive atlhetes. JAMA 1996; 276: 199-204.
12. Thompson PD. The cardiovascular complications of vigorous physical activity. Arch Intern Med 1996; 156: 2297-2302.
13. Dal Monte A. Exercise testing and ergometers. En: Dirix A, Knuttgen HG, Tittel K, editores. The Olympic book of sports medicine. IOC-FIMS. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1988.
14. Dal Monte A. La valutazione funzionale dell'atleta. Florencia: Sansoni Editori Nuova, 1983.
15. Whipp BJ, Davis JA, Torres F, Wasserman K. A test to determine parameters of aerobic function during exercise. J Appl Physiol 1981; 50: 217-221.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL NIVEL DE FLEXIBILIDAD DE LOS PORRISTAS.

Autores:

Lic .Edelberto Rafael Redondo Reynoso.

Email personal: lic.edelrey@gmail.com

Dr Faidis Calle O fmcalle@uniguajira.edu.co

Estudiante:

José David Ureche Ramírez jdureche@uniguajira.edu.co

UNIVERSIDAD DE LA GUAJIRA

RESUMEN

El propósito de este artículo es proponer un sistema de ejercicios para mejorar el nivel de flexibilidad en deportistas varones del club de porrismo Cheer Skorpions, que presentan dificultades de flexibilidad. Esta investigación se fundamenta bajo un tipo documental- bibliográfico, apoyado teóricamente en los postulados de Collazo, (2002). Quien considera la flexibilidad como la capacidad que posee el organismo en su estructura morfofuncional para realizar grandes amplitudes de movimiento articulares que expresan la capacidad de elongamientos de los músculos, tendones ligamentos y cápsula articular. En este sentido, el porrismo es necesario trabajar el desarrollo de esta capacidad teniendo en cuenta las exigencias de los elementos que este deporte demanda; de igual manera, la preparación física se encuentra en un nivel bajo, demostrado en la realización de los gestos deportivos, además de un insuficiente calentamiento, se desaprovecha los periodos sensitivos para desarrollar dicha capacidad y falta de especificidad en el trabajo de la misma en relación con las técnicas de este deporte y las características individuales de cada deportista, en efecto, los constantes cambios en el reglamento competitivo y las escasas asistencias de entrenadores del departamento a los cursos de la Federación impartidos en el país.

PALABRAS CLAVES.

(Flexibilidad, Porrismo, Sistema de ejercicios)

SUMMARY

The purpose of this article is to publicize an exercise system to improve the level of flexibility in male athletes of the Cheer Skorpions cheerleading club, who present flexibility difficulties. This research is based on a documentary-bibliographic type. This work was theoretically supported by the postulates of Collazo, (2002) who refers, is the ability of the organism in its morphofunctional structure to perform large amplitudes of joint movement that express the capacity of elongation of muscles, tendons ligaments and joint capsule . In this sense, in cheerleading it is necessary to work on the development of this capacity taking into account the demands of the elements that this sport demands; in the same way, the physical preparation is at a low level, demonstrated in the realization of sports gestures, in addition to insufficient heating, the sensitive periods are wasted to develop said capacity and lack of specificity in its work in relation to with the techniques of this sport and the individual characteristics of each athlete, in fact, the constant changes in the competitive regulation and the few assistance of trainers of the department to the courses of the Federation taught in the country.

KEYWORDS.

(Flexibility, Cheerleading, Exercise System)

INTRODUCCION

El nivel actual del desarrollo del porrismo en el mundo, demanda un trabajo que esté acorde a las exigencias actuales del deporte internacional, desde sus

inicios hasta el alto rendimiento. La impresión deportiva y las exigencias que proyectan el Comité Olímpico Internacional y los medios audiovisuales se han convertido en un reto para todos los deportes de arte competitivo. Teniendo en cuenta a estas exigencias se hace un reto para los entrenadores buscar la manera de plantear soluciones y herramientas en el desarrollo de la preparación de los deportistas para lograr altos resultados deportivos.

Además, podemos decir que el Porrismo es un deporte que constantemente está haciendo cambios a sus reglamentos, por esta razón, es necesario que los deportistas y entrenadores estén en constantes actualizaciones por medio de capacitaciones impartidas por la Federación Colombiana de Porrismo "FEDECOLCHEER" o del ente que regula el porrismo a nivel mundial, como lo es INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU).

Según Ruiz (2016), menciona que, El porrismo o cheerleading es un deporte tanto mixto como femenino y se divide en seis niveles de dificultad clasificados por edad y por equipos femeninos o mixtos. Las rutinas se defienden ante un plantel de jueces y cada una de ellas dura por reglamento dos minutos y treinta segundos. Para considerarse una rutina completa, en este tiempo el equipo tiene que combinar: portés, tumbling, saltos y baile.

Sobre las bases de las ideas expuestas, el deporte del porrismo o "cheerleading" en sus rutinas llamativas tiene varias acciones inmersas en un tiempo relativamente corto para lo que ejecutan, particularmente tiene dos componentes vinculados estrechamente, el entrenamiento de rutina coreográfica y el trabajo técnico y de expresión corporal, a través de los cuales se visibiliza un resultado final.

OBJETIVO GENERAL

Plantear un sistema de ejercicios para mejorar el nivel de flexibilidad en los deportistas varones del club de porrismo Cheer Skorpions del distrito de Riohacha.

MATERIALES Y METODOS.

En este apartado se enuncia el método, técnicas y materiales utilizados en la investigación, así como la organización de la misma y la muestra utilizada. Esta investigación se fundamenta bajo un corte cuantitativo, de un tipo documental-bibliográfico, el cual es una técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información. Baena (1985). Dicha investigación permite organizar este proyecto en tres etapas (Etapa diagnóstico, Etapa de diseño y Etapa de comprobación), lo que posibilita la organización racional de las tareas y la obtención parcial de los resultados que tributaran a la concepción y comprobación de los ejercicios a proponer.

2.1. Población y muestra

La población de esta investigación está conformada por los 2 entrenadores y los 12 atletas del sexo masculino del club de Porrismo Cheer Skorpions nivel 4 del Departamental de La Guajira, lo que representa el 100% de los sujetos a investigar, coincidiendo con relación a la población y la muestra.

En los **atletas** integrantes del Club de Porrismo Cheer Skorpions del distrito de Riohacha se distinguen las siguientes características:

- Edad: de 16 a 24 años
- Nivel escolar: bachiller y pregrado
- Departamento: la Guajira – Club afiliado a la Liga De Porrismo
- Años de experiencia como integrante del equipo departamental: 4 años aproximadamente.
- Años de práctica en el deporte: entre 4 y 5 años.

En los **entrenadores** del Club de Porrismo Cheer Skorpions del distrito de Riohacha se distinguen las siguientes características: femeninas 1 y masculinos 1

Entrenador	1Masc.	1Fem.
Edad	32 años	28 años
Nivel de estudio	Licenciado	Licenciado
Tiempo de experiencia como entrenador	12 años	5 años
Años de práctica en el deporte	16 años	9 años
Departamento	La Guajira	La Guajira

Métodos, técnicas e instrumentos empleados en la investigación

Métodos de nivel teórico

1. **Análisis y síntesis:** permitió el conocimiento de los elementos teóricos que posibilitaron cumplimentar las tareas previstas durante el proceso de consulta de la literatura y la documentación especializada sobre la temática del entrenamiento deportivo, particularmente en lo relacionado con la Flexibilidad.

2. **Inductivo y deductivo:** el método fue elegido con la finalidad de concretar experiencias anteriores en la preparación de los porristas en cuanto al trabajo de la flexibilidad. Permitió reflexionar y generalizar las principales problemáticas que se pueden presentar.

3. **Revisión documental**: para investigar los documentos básicos que norman el trabajo de la preparación de flexibilidad y general de los deportistas del Club de Porrismo Cheer Skorpions del distrito de Riohacha.

Métodos del nivel empírico

1. **Método de Observación:** constatar el tratamiento metodológico que recibe la preparación de flexibilidad en la sesión del entrenamiento de los porristas. Se

observaron alrededor de 10 sesiones de entrenamiento con el objetivo de realizar los diagnósticos.

2. **Análisis Documental:** posibilitó a través del análisis de los Programa de porrismo de La Guajira, elaborado por departamento, así como el estudio de las orientaciones que se establecen para el trabajo de la Flexibilidad como una de las capacidades físicas más importantes en este deporte de arte competitivo.

DESARROLLO

En Colombia, este deporte fue acogido desde hace más de 25 años, cuando comenzó a evolucionar a partir de las llamadas revistas gimnásticas, que se realizaban en los colegios, en donde se mostraba muy poco de lo que es el porrismo hoy en día. Estas revistas podían durar un lapso de 10 a 15 minutos, ahora las rutinas "cheer`s" son de 2 minutos 30 segundos, en donde se deben mostrar todos los componentes de este deporte, como lo son los saltos, la gimnasia, la acrobacia y el baile. Además, es el tercer deporte más practicado, después del futbol y el baloncesto. Correa (2010)

Sobre los inicios del porrismo, en noviembre de 1898, uno de los estudiantes de la Universidad de Minnesota, Johnny Campbell, saltó de su asiento al campo del juego de fútbol americano de la Universidad de Minnesota (v. Northwestern University, una universidad con sede en Chicago) y comenzó a liderar La multitud en Chants and Cheers. El "animador" de Johnny Campbell para involucrar a la multitud y mejorar el entorno del juego fue gran éxito, la Universidad de Minnesota ganó el juego, y Johnny Campbell se convirtió en el primer atleta de porristas en la historia.

Por su parte, en 2013, la UCI fue aceptada como miembro SportAccord / GAISF, reconocida como el organismo rector mundial para el deporte de la alegría. En 2014, ICU se convirtió en parte de la familia FISU - Fédération Internationale du Sport Universitaire / International University Sport Federación; y

en 2016, la UCI fue reconocida provisionalmente por el Comité Olímpico Internacional (COI).

En cuanto a La Guajira, el porrismo inicio en el año 2000 conocida en ese tiempo como revista gimnastica, la cual se practicaba en las instituciones educativas o colegios, luego, en el 2009 fue conocido como porrismo o cheerleading por los conocimientos adquiridos desde Barranquilla. Desde esos tiempos se practica el porrismo a nivel intercolegiado, municipal, departamental, regional y participación en eventos nacionales por clubes constituidos legalmente. González, 2014. Se refiere a la preparación física como el proceso biopsicopedagógico dirigido al mejoramiento de las potencialidades morfo funcionales mediante el desarrollo adecuado, equilibrado y progresivo de las capacidades físicas las cuales se manifiesta en el fortalecimiento muscular y funcional del organismo.

Según Navarro (2016), El principal objetivo de la práctica deportiva es conseguir una buena preparación física. Se entiende por preparación física una serie de ejercicios que son beneficiosos para el organismo, como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad o la coordinación de movimientos. Estas cualidades se consiguen con el ejercicio físico regular, junto con una serie de hábitos saludables, especialmente relacionados con la alimentación. El concepto de preparación física equivale a otro, entrenamiento. Ambos términos hacen referencia al mejoramiento de las cualidades físicas en general.

Partiendo de los supuestos anteriores, es de suma importancia para el porrismo la preparación física en todos sus aspectos, teniendo en cuenta que los deportista deben tener una condición física excepcional que demanda este deporte de arte competitivo y precisión, debido a la realización de las exigentes técnicas usadas en sus rutinas.

Según Barahona (2017), Es la capacidad de una articulación para moverse de forma fluida en toda su amplitud de movimiento, es por eso que al trabajarla regularmente, mejorará sin duda tu rendimiento físico. Además, a mayor

flexibilidad mejor equilibrio y rango de movimiento, lo que también reduce el riesgo de esguinces y lesiones musculares. Es importante realizar trabajos de estiramiento tras la sesión de entrenamiento, porque previene y alivia la sensibilidad dolorosa de los músculos después del ejercicio. Tanto al inicio como al final, los ejercicios de estiramiento deben durar entre 15 y 30 segundos cada uno.

Según Lorenzo (2019), El entrenamiento de la flexibilidad ha sido ampliamente estudiada desde sus inicios. Sus diferentes métodos, medios y tipos de trabajo, hacen que tenga gran relevancia para la recuperación de lesiones, para la prevención y también, para la preparación a la competición. La flexibilidad es el rango absoluto de movimiento de una o varias articulaciones, obtenido a través de un esfuerzo momentáneo realizado por el individuo, o mediante la ayuda de otra persona o de un aparato.

Según Rodríguez, (2014), encontramos tres tipos de flexibilidad
La primera es la General / Específica, se centran en la relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y flexibilidad especifica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte. La segunda es la Pasiva / Activa, si nos centramos en el tipo de fuerza que provoca la elongación tenemos flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones musculares. Y por último la Estática / dinámica, se centra en el tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y flexibilidad dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones.

En lo anteriormente expuesto, se identifica que en el porrismo la flexibilidad como capacidad física, es determinante para la realización de las técnicas que se

encuentran inmersas en las rutinas de competencia, por el amplio grado de movimiento que facilita la ejecución de las mismas, además, evita un sin número de lesiones.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estudio vinculado al desarrollo de la flexibilidad de los deportes de arte competitivo y precisión y especialmente el porrismo o “cheerleading” ha permitido reconsiderar criterios de prestigiosos autores que pudieran ser determinantes en la orientación y preparación de los entrenadores y deportistas implementando condiciones favorables para evitar posibles lesiones y aumentar sus posibilidades de desarrollo con el fin de incrementar las opciones de rendimiento técnico – deportivo y así estamos acorde a las exigencias que demanda la alta competencia en la actualidad.

En ese mismo sentido, el porrismo o cheerleading, se introdujo en el siglo XIX como deporte de animación, convirtiéndose en uno de los deportes más practicados en Estados Unidos y se expandió por todo el mundo , debido a la adrenalina que sienten los deportistas a la hora de practicarlo como a los espectadores al obsérvalo. Las demostraciones que generan gran impacto provienen de técnicas no convencionales y el desarrollo de la flexibilidad, utilizando la gravedad a través de giros, saltos, lanzamientos, acrobacias y baile que permiten demostrar sus capacidades artísticas y competitivas en un entorno deportivo, bien sea, local, regional, nacional o internacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Baena (1985). Investigación científica. Recuperado el 5 septiembre 2019 https://investigacioncientifica.org/que-es-la-investigacion-documental-definicion-y-objetivos/

Barahona (2017). La importancia de la flexibilidad y ejercicios para trabajarla. Articulo recuperado de: https://www.yomeentreno.com/2017/05/25/la-importancia-de-la-flexibilidad-y-ejercicios-para-trabajarla.

Correa, D. (2010, diciembre 08). *El porrismo en Colombia: estilo de vida, espíritu y amor*. Recuperado de Revista Vinculando: http://vinculando.org/articulos/sociedad_america_latina/el_porrismo_en_colombia_estilo_de_vida_espiritu_y_amor.html.Ruiz P. (2016) Cheerleading, uno de los deportes más peligrosos del mundo. Artículo recuperado de: https://www.abc.es/deportes/abci-cheerleading-deportes-mas-peligrosos-mundo-201608020813_noticia.html

González, (2014). Propuesta para el perfeccionamiento de la preparación física de los futbolistas pre juveniles (14-16 años) del club guajiros junior del municipio de Riohacha, la Guajira. La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo

INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU). Recuperado el 9 septiembre 2019. De http://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/stdcontent/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf

LORENZO (2019) Entrenamiento de la flexibilidad. Articulo recuperado de: https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-de-la-flexibilidad/

Navarro. (2016) Qué es Preparación Física. Artículo recuperado el 8 de septiembre de 2019 de: https://www.definicionabc.com/deporte/preparacion-fisica.php.

Rodríguez, M. (2014, mayo 23). Flexibilidad, qué es y cómo trabajarla. Under Flexibilidad. Extraido el 06 de diciembre, 2016 de https://www.entrenamiento.com/musculacion/flexibilidad/flexibilidad-que-es-y-como-trabajarla/

Sistemática de las correcciones en tenis.

Jose Antonio Aparicio Asenjo

Profesor Titular

Resumen.

Saber corregir a los alumnos y jugadores los golpes de tenis es una de las características más importantes de un buen entrenador de tenis.
Esta habilidad se va mejorando con los años y la experiencia pero si se desarrolla una metodología y sistemática correcta, el entrenador puede adquirir un mayor entendimiento de los movimientos deportivos y una mayor eficacia a la hora de realizar las correcciones de sus alumnos.

Esta sistemática de las correcciones de movimientos deportivos consiste en:

1- Analizar el movimiento con respecto al modelo clásico

2-Análisis biomecánico

3- Realizar un diagnóstico entendiendo cuál es el problema mecánico del movimiento a corregir

4- Aplicar una receta o propuesta de mejora

En la ponencia se expondrán casos concretos y ejemplos de correcciones en tenis

TRATAMIENTO PEDAGÓGICO DEL PROCESO DE PROFESIONALIZACIÓN EN LOS DEPORTES DE COMBATE

Autor Dra. Niurka Fuentes Duany

RESUMEN

Teniendo en cuenta la complejidad que distingue hoy la formación y preparación de los deportistas, el impetuoso avance de la tecnología y la creciente intervención de las ciencias aplicadas, es necesario perfeccionar los medios, los métodos y procedimientos con los que se cuenta, así como optimizar los recursos que aseguran el éxito deportivo y, en este proceso el recurso fundamental es el humano, portador de las reflexiones, iniciativas y proyectos capaces de prever y enfrentar las incidencias que afectarían la eficacia de nuestros esfuerzos. Sin embargo, muchos de nuestros mejores especialistas aceptan pasivamente el carácter biológico del entrenamiento del entrenamiento y contribuyen aun si percibirlo a menoscabar la naturaleza pedagógica del mismo. Por lo tanto, resulta apremiante la necesidad de destacar la dimensión metodológica de la labor de aquellos que lideran la formación y preparación de los deportistas.

De esta manera la ***problemática a abordar*** en este marco de mejoramiento profesional y humano, consiste en ¿Cómo potenciar el liderazgo de los entrenadores de los deportes de combate, a partir de la integración del cuerpo teórico de la pedagogía al sistema de capacitación?

Pedagogía, Entrenadores Combate

SUMMARY

Taking into account the complexity that distinguishes the training and preparation of athletes today, the impetuous advance of technology and the increasing intervention of applied sciences, it is necessary to improve the means, methods and procedures that are available, as well as quickly the resources that ensure sporting success and, in this process, the fundamental resource is the human, the bearer of reflections, prevention initiatives and projects and to face the incidents that affect the effectiveness of our efforts. However, many of our best specialists passively accept the biological nature of training and affected training even if they perceive to undermine the pedagogical nature of it. Therefore, the need to highlight the methodological dimension of the work of those who lead the training and preparation of athletes is pressing. In this way, the problem to be addressed in this framework of

professional and human improvement consists in how to strengthen the leadership of combat sports coaches, from the integration of the theoretical body of pedagogy to the training system?

Keywords: Pedagogy, Combat Trainers

INTRODUCCIÓN

Los deportes de combates como todas las formas de la actividad humana, han estado sujetos a las constantes transformaciones tecnológicas que se hacen evidentes en cualquier ámbito de la vida social. Sin embargo, no siempre estas transformaciones fueron tan aceleradas como en los últimos 20 años; algunos autores refieren que la carrera tecnológica en la preparación y competición deportiva comenzó a partir de 1988 después de los Juegos Olímpicos de Seúl, La apertura hacia diferentes áreas del saber, abrió el interés de otros profesionales que comenzaron a ver en el deporte, no solo una apasionante profesión, sino también una productiva actividad mercantil, tal es el caso de aquellos que promueven la actividad competitiva como un gran espectáculo.

Sin embargo, la falta de tecnología y de información actualizada unida a otros factores relacionados con la capacitación y el respaldo económico de la actividad, provocan en el desempeño de los entrenadores las siguientes insuficiencias.

Una incertidumbre, que no les permite prever con suficiente precisión el contenido y los procedimientos a aplicar, lo cual no siempre encuentra debida solución en la práctica. Por otra parte, como los entrenadores no siempre tienen la ocasión de familiarizarse con los avances tecnológicos que se crean en la actualidad, pretenden solucionar la falta de información y la carencia de recursos sobreestimando modelos de planificación surgidos en otros contextos y concebidos para satisfacer necesidades ajenas a nuestro entorno.

No se conoce con suficiente profundidad que la estructura de planificación es una forma de currículo y por tanto, el ordenamiento del contenido depende más de la pedagogía que de la fisiología.

Se declara entonces como **problema científico:** ¿Cómo potenciar el liderazgo de los entrenadores de los deportes de combate, a partir de la integración del cuerpo teórico de la pedagogía al sistema de capacitación?

Objetivo: Contribuir mediante un modelo de desempeño de la competencia pedagógica al mejoramiento profesional y humano de los entrenadores deportivos de combate, como líderes del proceso de formación y preparación de los deportistas.

MATERIALES Y MÉTODOS

El desarrollo metodológico de la investigación, se fundamenta en una concepción dialéctico materialista, al concebir los métodos según las fases de construcción del conocimiento que permiten transitar de lo concreto al pensamiento abstracto y de este a lo concreto pensado.

Así, en una primera fase de la investigación orientada a la búsqueda de información a nivel empírico se utiliza la **revisión documental,** para la obtención de información relacionada con las normas que rigen la labor de los entrenadores de los deportes de combate para la alta competición y las diferentes formas de capacitación que los prepara para desempeñar sus funciones.

La **entrevista a entrenadores,** se utilizó para complementar los datos obtenidos con la **observación**, la cual aportó además información directa sobre el modo en que los entrenadores, enfrentan las exigencias externas e internas que surgen con el desarrollo del proceso y que ponen a prueba la efectividad de sus competencias.

La entrevistaa los deportistas, permitió conocer las opiniones de los mismos con respecto al desempeño pedagógico de sus entrenadores.

La encuesta a metodólogos, para valorar los conocimientos que le permiten actualizar, orientar y controlar a los entrenadores la programación del proceso de entrenamiento.

La **prueba de desempeño,** permitió evaluar antes y después, el desempeño pedagógico delos entrenadores de los deportes de combate de la alta competición durante la ejecución de su labor y así demostrar la trasformación de la variable.

En la fase empírica de la investigación se aplica el método **histórico-lógic**o, a fin de conocer cómo ha sido el origen y la evolución del desempeño pedagógico de los entrenadores hasta arribar al momento actual, donde tienen lugar las constantes transformaciones del contexto y los más grandes adelantos científicos y tecnológicos.

La segunda fase de la investigación tiene lugar en el nivel teórico, donde se utilizan fundamentalmente los métodos del nivel lógico, entre los cuales cuenta el **sistémico estructural funcional,** para determinar los componentes del

modelo y sus modos de relación en su estructura. Este método proporciona además una clara orientación del estudio al considerar tanto la totalidad como las partes del objeto, integradas por determinadas funciones.

La**sistematización** proporciona la organización del conocimiento científico, facilitando además el tratamiento de la información y la obtención de los rasgos que caracterizan la competencia pedagógica. Además, favoreció la organización y desarrollo de los contenidos en cada capítulo y epígrafes.

El método de la **modelación**, se utilizó en la elaboración del modelo de desempeño de la competencia pedagógica para los entrenadores de los deportes de combate de la alta competición, teniendo en cuenta su consistencia lógica y la simplicidad del diseño, así como el planteamiento de sus cualidades, relaciones y modos de interacción entre sus partes, todo ello respaldado por lo **vivencial,** que favoreció a partir de la experiencia de la autora en su tránsito por diferentes actividades como: atleta que conformó el primer equipo nacional de judo de Cuba, entrenadora y profesora de judo, de pedagogía, y de teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD).

Por último, en la tercera fase de la investigación orientada a constatar la validez del modelo se aplica una vez más la prueba de desempeño y consulta a especialista**,** para valorar la viabilidad teórica del modelo y la pertinencia de las acciones educativas para el mejoramiento del desempeño pedagógico.

Los métodos estadísticos empleados en el análisis de la información obtenida fueron las frecuencias absolutas y relativas porcentuales, además de la mediana y la moda para caracterizar el desempeño de los entrenadores de los deportes de combate de la alta competición. Se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov de bondad de ajuste para comprobar la significación de la mediana y para la valoración de la consulta a especialistas. Además se empleó la prueba de los signos para consultar los resultados en la prueba de desempeño.

Procedimiento para el diagnóstico de problemas

En la realización del trabajo empírico para valorar el desarrollo del desempeño pedagógico de los entrenadores de deportes de combates de la alta competición, la autora asume la tecnología para la determinación de problemas de la Educación Avanzada que posibilita ofrecer una lógica a este proceso. Añorga, J y Valcárcel, N; en el año 1997 establecen siete pasos en este proceso de diagnóstico, que a continuación se describen[57]

Se establece un acercamiento al contexto en el que se investiga, en este paso se refieren las unidades evaluativas, así como la caracterización de los grupos que conforman la muestra (entrenadores, deportistas y metodólogos).Se establece el proceso de parametrización. Se proponen que se identifiquen los instrumentos que se aplicarán y los objetivos de cada uno. Se realiza el acercamiento al modelo ideal de los sujetos que se investigan, en el caso que ocupa al investigador, se estudia el desempeño pedagógico de los entrenadores de los deportes de combate de la alta competición. Se realiza el acercamiento al estado actual del objeto de estudio en el contexto investigado, en tal sentido, la autora identifica 5 instrumentos que permiten un diagnóstico del desarrollo del desempeño pedagógico de los referidos sujetos. Se establece la comparación entre el estado actual y el estado esperado, fuente de las contradicciones que generan los problemas y potencialidades del proceso que se investiga. Se jerarquizan los problemas antes identificados y se agrupan a partir de las variables, dimensiones e indicadores referidos en la parametrización. Finalmente se encuentran las vías de solución y se retroalimenta el proceso a partir de la consulta a especialistas, entre otras vías constatatorias.

Resultados de la red de indagaciones. Descripción de los resultados de la revisión documental. Principales problemas detectados.

Programas de Superación profesional. Descripción de los resultados de la revisión documental. Principales problemas detectados.

Existen pocos programas dirigidos al alto rendimiento. No aparece la pedagogía en el sistema de contenidos del 94,5% de los programas.

Descripción de los resultados de la entrevista a los entrenadores. Principales problemas detectados.

Dimensión didáctica: El 100% de los entrenadores manifestaron no tener en cuenta la relación de los objetivos propuestos y la finalidad de las acciones. El 75 % de los entrenadores no dominan teóricamente los componentes didácticos, solo son explícitos respecto al objetivo y el control, al referirse a los medios se confunden con frecuencia con el contenido, no se refieren a los métodos en la estructura gráfica. Ajustan el 100% de los entrenadores al proceso de programación a las demandas de la actividad competitiva variando la magnitud de las cargas, introduciendo nuevos ejercicios y nuevas formas de utilización de los elementos técnicos.

Dimensión comunicativa: El 75 % de los entrenadores no pueden nombrar las diferentes formas de estilos de dirección que se conocen, aunque se declaran autocráticos.

Dimensión Comportamiento humano: El 90,3% de los entrenadores no puede explicar cómo puede modelar las tareas del entrenamiento que conducen al atleta a mantener la dignidad en situaciones estresantes.

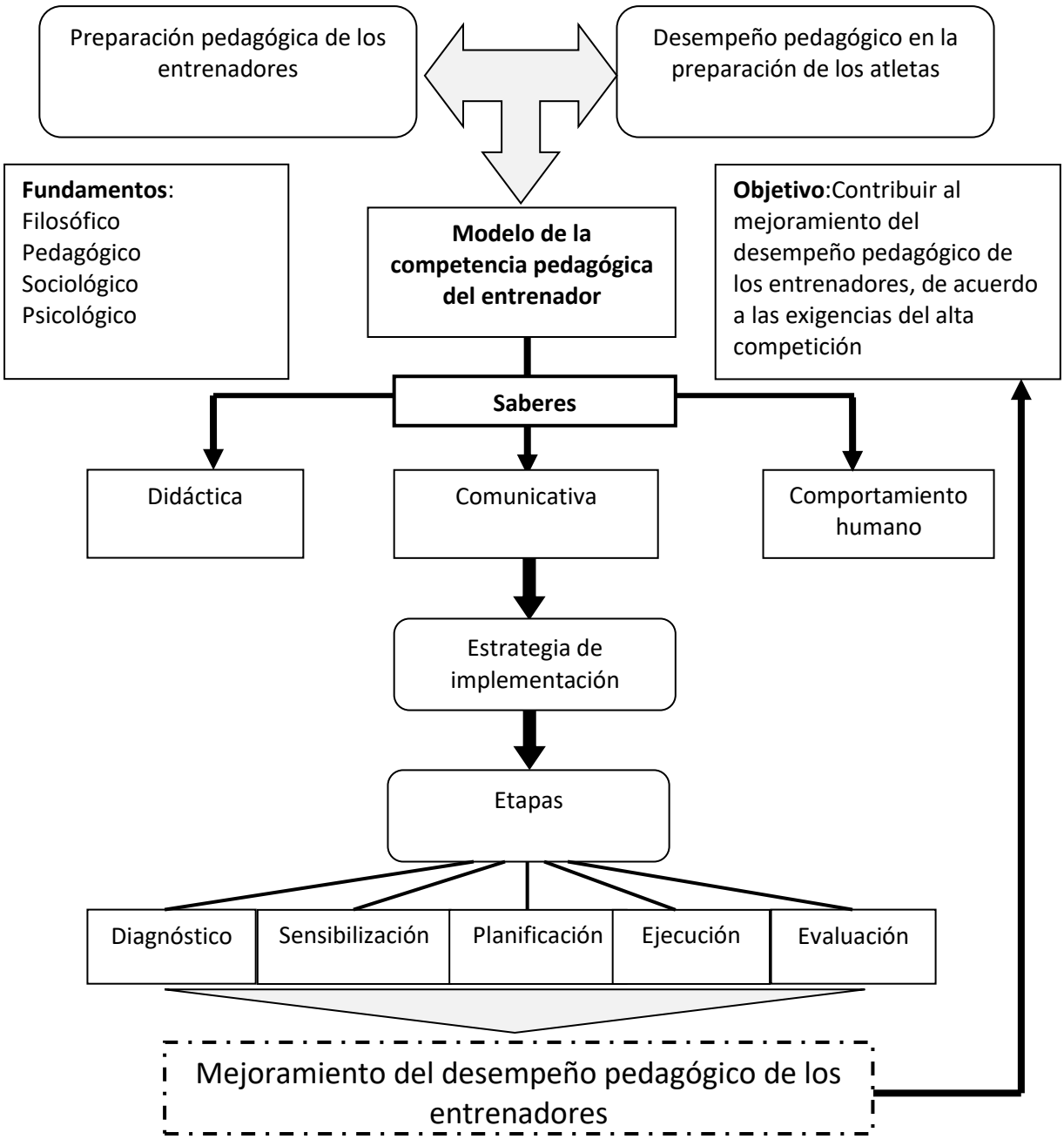
Descripción de los resultados de la entrevista a los deportistas de los deportes de combate de la alta competición.

Sólo el 34% de los deportistas reconocen que se establece la relación objetivo finalidad de las acciones durante el entrenamiento.

Resultados de la triangulación. Problemas y potencialidades: Problemas que se evidencian en la dimensión didáctica: No se manifiesta la relación entre los objetivos y los controles y de los objetivos con la finalidad de las acciones. La estructuración de las acciones no se corresponden con las funciones de los deportistas. En la dimensión comunicativa: Limitación en la aplicación de los diferentes estilos de dirección según las etapas de la preparación. No se explican con objetividad las tareas a desarrollar ni a los deportistas ni al grupo multidisciplinario. En la dimensión comportamiento humano**:** No se muestra limitaciones en el tratamiento de los cuatro indicadores para dirigir con objetividad la preparación de los deportistas. Potencialidades: El conocimiento que tienen los entrenadores a partir de su experiencia sobre su profesión. Son receptivos a las necesidades y observaciones de sus

deportistas. Son ejemplos a seguir ante su deportista y su grupo multidisciplinario.

Modelo de desempeño de la competencia pedagógica para los entrenadores de los deportes de combate de la alta competición.



CONCLUSIONES

1. La reconstrucción lógica del devenir histórico del desempeño de los entrenadores, a partir de la revisión de documentos y la sistematización de las teorías científicas relacionadas con las ciencias pedagógicas y de la cultura física en particular, permitió identificar entre sus referentes más representativos a la teoría de la Educación Avanzada, y su aplicación en las formas de superación y Educación en el Trabajo, en el contexto de la alta competición deportiva.

2. Los resultados de la parametrización realizada permitieron determinar los indicadores a partir de los cuales fue posible construir y aplicar los instrumentos cuyos resultados revelan el estado actual del desempeño pedagógico de los entrenadores de deportes de combate, el cual se caracteriza por la falta de relación entre el desempeño de los entrenadores y las exigencias que se derivan de las tendencias de la alta competición internacional, demostrando así la objetividad de la situación problemática declarada.

3. El proceso de abstracción que acompañó al autor favoreció la elaboración de un modelo para el desempeño de la competencia pedagógica del entrenador de los deportes de combate de la alta competición deportiva y la propuesta de acciones educativas que favorecen su proceso de profesionalización tributando a un mejor desempeño pedagógico.
4. A partir del diseño del modelo para el desempeño de la competencia pedagógica del entrenador de los deportes de combate de la alta

competición deportiva para los escenarios actuales del deporte, se identifican un grupo de relaciones que se establecen entre la formación por competencias, y el mejoramiento del desempeño pedagógico de estos entrenadores, enriqueciendo las Ciencias Pedagógicas en general, la teoría de la Educación Avanzada en particular y las Ciencias de la Cultura Física en especial.

5. Los resultados del análisis comparativo de la prueba de desempeño aplicada antes y después de la ejecución de las acciones educativas y la consulta a especialistas, posibilitaron la constatación de la validez del modelo para el desempeño de la competencia pedagógica del entrenador de deportes de combate de la alta competición deportiva para el mejoramiento de su desempeño pedagógico.

RECOMENDACIONES:

1. Generalizar la propuesta del Modelo de Desempeño de la Competencia Pedagógica para los entrenadores de los deportes de combate de la alta competición al resto de los deportes donde laboran también estos instructores.
2. Divulgar los resultados a través de eventos y publicaciones entre la comunidad científica de la Cultura Física y el deporte, en particular entre los docentes que atienden la superación de los entrenadores y los funcionarios del deporte.