

**FORMACIÓN Y DESARROLLO DE UNA CULTURA DE PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA VIDA**

## FORMACIÓN DE UNA CULTURA DE PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS

AUTORES: Santiago Eugenio Peribañez Elizondo<sup>1</sup>Bernardo Jeffers Duarte<sup>2</sup>Manuel Mayo Marrero<sup>3</sup>DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: Departamento de Educación Física. Universidad “Vladimir Ilich Lenin” de Las Tunas. Cuba. E-mail: [peribanez@ult.edu.cu](mailto:peribanez@ult.edu.cu)

Fecha de recepción: 18 - 12 - 2012

Fecha de aceptación: 03 - 08 - 2013

## RESUMEN

Partiendo del análisis de los programas de Educación Física, sus objetivos, las condiciones y exigencias actuales en la formación integral del profesional, así como los resultados de las entrevistas realizadas a 47 estudiantes y 12 profesionales de Agronomía, considerando los criterios de los miembros del departamento de Educación Física, se aplican un conjunto de acciones educativas sustentadas en un modelo teniendo en cuenta las aspiraciones individuales, las exigencias sociales y el contexto en que se desempeñará el futuro ingeniero agrónomo. A partir de los resultados se diseñaron y aplicaron procedimientos educativos y metodológicos que contribuyen a la formación y desarrollo en nuestros estudiantes de una cultura de práctica sistemática de ejercicios físicos que les permita asumir hábitos y estilos de vida saludables y lograr una independencia en su autogestión desde el punto de vista físico y estético en pos de una salud integral.

PALABRAS CLAVE: ejercicio físico; cultura física; salud integral

**FORMATION AND DEVELOPMENT OF A SYSTEMATIC CULTURE OF PHYSICAL EXERCISES PRACTICE FOR LIFE**

## ABSTRACT

Starting from the analysis of the programs for the teaching of Physical Education, its objectives, conditions and current demands in the professional's comprehensive formation, as well as the results of the interviews carried out in

---

<sup>1</sup> Máster en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Auxiliar del Departamento de Educación Física de la Universidad de Las Tunas. Cuba.

<sup>2</sup> Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Auxiliar de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Pepito Tey” de Las Tunas. Cuba. E-mail: [jeffers@ucp.lt.rimed.cu](mailto:jeffers@ucp.lt.rimed.cu)

<sup>3</sup> Máster en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Auxiliar y Jefe del Departamento de Educación Física de la Universidad de Las Tunas. Cuba. E-mail: [mayo@ult.edu.cu](mailto:mayo@ult.edu.cu)

47 students and 12 Agronomy professionals; considering the criteria of the Physical Education staff, it is suggested to carry out educational actions sustained in a model that involves individual expectations, social demands and the context in which the future agricultural engineer will perform. From the results obtained, educative and methodological procedures were applied to contribute to the formation and development of a culture based on the physical exercise systematic practice in these students, that help them follow healthy habits and lifestyles and achieve independence in their self management from the physical and aesthetic points of view towards a comprehensive health.

**KEYWORDS:** physical exercise; physical culture; integral health

## INTRODUCCIÓN

El hombre está “diseñado” para la acción, el movimiento es imprescindible para su desarrollo y desde sus orígenes la actividad física conjuntamente con la alimentación constituyeron pilares fundamentales para la subsistencia, con los avances de la ciencia y la técnica se ha humanizado el trabajo , las máquinas han venido sustituyendo el esfuerzo del operario y con ello aparece la hipocinesia lo cual deriva en limitaciones y en última instancia enfermedades que conllevan a una merma en su calidad de vida y rendimiento tanto físico como intelectual, también en nuestros tiempos la nutrición ha sufrido cambios y se consume la llamada “comida chatarra” con sus efectos adversos para la salud.

Relacionado a la hipocinesia antes descrita y el estrés propio de nuestros tiempos son frecuentes las enfermedades crónicas no transmisibles como la Hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus, cardiopatías, enfermedades del Sistema osteomioarticular (SOMA) las cuales se agudizan con malas posturas y en ocupaciones específicas en la que la imprescindible computadora juega un papel importante. Por otra parte están los incorrectos hábitos nutricionales, los vicios y los trastornos de conducta asociados a estos.

Como dijo nuestro Apóstol José Martí “*La verdadera medicina no es la que cura sino la que previene*”, en ocasiones y en particular por la poca cultura en este sentido nos preocupamos más por aspectos como la alimentación que, aunque fundamental para llevar al organismo los nutrientes necesarios para la actividad de sistemas y órganos, no lo es menos el mantener el cuerpo en óptimas condiciones para procesar estos alimentos y utilizarlos como energía para su movimiento y desarrollo de las diversas actividades y funciones del organismo humano, no se trata sólo de ingerir alimentos, incorporar energía , sino de alimentarnos correctamente de acuerdo a las necesidades según las características de nuestra actividad y edad y de mantener una óptima forma física y orgánica para elevar nuestra calidad de vida y evitar la aparición de múltiples enfermedades tanto del cuerpo como de la mente.

Estudios realizados demuestran las crecientes cifras de fallecimientos por Infarto del Miocardio (IMA) o accidentes vasculares encefálicos (AVE) que pueden ser evitados o disminuidos con la práctica sistemática de ejercicios físicos correctamente orientados y dosificados y hábitos de vida saludables, el mayor número de personas afectadas por estas enfermedades se encuentran en las edades en que el individuo está en su plena madurez desde el punto de vista profesional e intelectual.

Según afirmó el Dr. Manuel Hernández Triana, presidente de la Sociedad Latinoamericana de nutrición, “Asistimos a la primera generación en la historia de la humanidad que va a vivir menos que la precedente, y en gran medida esta situación se debe a problemas de alimentación y nutrición que derivan en enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, trastornos cardiovasculares y cerebro vasculares, diabetes y cáncer”. Por otra parte el Dr. Disnaldo R. Pérez González aseguró que “en el caso de Cuba el principal problema de nutrición que nos afecta es la obesidad con más del 45 % de la población con sobrepeso”.<sup>4</sup>

En nuestra Universidad, según sondeo realizado, encontramos que en trabajadores y estudiantes alrededor de un 85 % han padecido en algún momento episodios de determinados tipos de alergias o padecen enfermedades crónicas no transmisibles como asma, diabetes mellitus, HTA, sedentarismo, lo que provoca en algunos casos la ausencia al trabajo por prescripción médica y otros que por determinadas causas no se acogen a esto pero que por razones obvias no rinden al tope de sus potencialidades. Consideramos que por su importancia debemos encaminar nuestros esfuerzos en llevar a nuestros estudiantes hábitos de vida saludables que los acompañen durante toda la vida y para ello es necesario formar en ellos una cultura que les permita tomar conciencia del por qué y el cómo de la nutrición y el ejercicio físico atendiendo a las características, necesidades y aspiraciones individuales.

La universidad no debe limitarse sólo a formar un profesional competente desde el punto de vista científico técnico sino que debe encargarse de incorporar a la sociedad un hombre con un estilo de vida sano para así aportar más y mejor en su entorno laboral y social.

Fidel Castro Ruz en la inauguración de la EIDE “Mártires de Barbados” en el año 1977 expresó... ..lo que gastamos en deportes y Educación Física, tengan la más completa seguridad de que lo ahorramos en gastos de salud pública y lo ganamos en bienestar y prolongación de vida de los ciudadanos...

El programa de Educación física plantea como objetivo general “Alcanzar un nivel de desarrollo físico que contribuya a la conservación y mejoramiento de su salud, y consoliden hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos que perduren en la vida profesional y en la correcta utilización del tiempo libre”.

---

<sup>4</sup> Suplemento Científico del Diario Juventud Rebelde, edición dominical. Octubre 14 de 2012.

No obstante lo anteriormente planteado constituye una preocupación que los estudiantes al terminar los dos primeros años en los que la asignatura Educación física (EF) forma parte de su currículo, en número considerable abandona la práctica de ejercicios físicos por lo que nos planteamos valorar ¿Cómo lograr la formación en los estudiantes de agronomía de la ULT de una cultura que se manifieste en autogestión para la práctica sistemática de ejercicios físicos para la salud? con el objetivo de implementar un grupo de acciones educativas y metodológicas para la formación de una cultura que facilite la autogestión de los estudiantes de agronomía de ejercicios físicos según sus expectativas y necesidades individuales y de acuerdo al contexto en que se desempeña.

Valoramos las interrogantes científicas siguientes:

1. ¿Cuáles son los elementos que influyen en la débil formación de hábitos de práctica de ejercicios físicos en los estudiantes de Agronomía de la Universidad de Las Tunas?
2. ¿Cuáles son las condiciones y las exigencias fisico-docentes de los estudiantes de la Universidad de Las Tunas?
3. ¿Cómo se cumplen los programas de E.F vigentes?
4. ¿Cómo influye el modelo de formación de la asignatura Educación física vigente en la formación de hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos?

Se utilizó una muestra de 47 estudiantes y 12 profesionales de Agronomía además de los 8 profesores del departamento de Educación física.

## DESARROLLO

En el intercambio con los estudiantes pudimos conocer algunos elementos que les preocupan y que señalan como factores que limitan su inclinación hacia la práctica de ejercicios físicos de manera sistemática, entre estos podemos mencionar los siguientes:

- Exceso de tareas a cumplir lo cual les limita el tiempo disponible.
- Alimentación.
- Falta de instalaciones deportivas y medios en el centro.
- Escasos conocimientos respecto a los fundamentos del ejercicio físico.
- Desconocimiento general sobre aspectos elementales de la anatomía y fisiología humana.
- Horarios inadecuados para desarrollar las clases de EF teniendo en cuenta que son al aire libre cuando el sol se encuentra emitiendo con más intensidad lo cual afecta no sólo la disposición para la actividad sino que contradice los estudios realizados sobre la influencia de los rayos ultravioletas para la salud.

- Escasos conocimientos respecto al uso del ejercicio físico con fines profilácticos y terapéuticos y de las ventajas de este en el mejoramiento de la calidad de vida.
- Cuando han intentado iniciar un programa de ejercicios sufren dolores musculares lo cual los decepciona y abandonan.
- Las clases no cumplen con los objetivos y expectativas de cada estudiante.
- Las clases no propician en el estudiante la creatividad que le permita auto gestionarse su propia rutina diaria cuando no disponga de un profesor.

Tabla 1: Percepción del objetivo del EF y capacidad de auto solución.

No	Percepción del objetivo del EF.	Estud.	%	Trab	%	Puede auto solucionarlo.			
						Est.	%	Trab.	%
1	Una vía de diversión para liberar tensiones.	36	85,7	5	41,6	40	95,2	11	91,6
2	Para fortalecer el cuerpo.	40	95,2	10	83,3	12	28,5	2	16,6
3	Para mejorar la figura.	17	40,5	9	75	5	11,9	0	0
4	Prevención de enfermedades.	15	35,7	12	100	6	14,28	2	16,6
5	Terapéutico.	12	28,5	12	100	2	4,76	2	16,6
6	Relacionarse con otras personas.	37	88,0	8	66,6	42	100	12	100

En la tabla anterior observamos como difieren las expectativas de los estudiantes con las de trabajadores en cuanto a la percepción del objetivo del ejercicio físico, pero coinciden ambos grupos en reconocer su poca capacidad de auto solución, queremos destacar que estos resultados son producto de que a medida que aumenta la edad las expectativas del ejercicio físico varían en función de la salud y la estética corporal mientras en los jóvenes aunque desean mantener la figura elegante se inclinan más por el fortalecimiento muscular, la diversión y las relaciones sociales.

Tabla 2. Criterios sobre la utilidad práctica de las clases de EF recibidas para la solución de sus expectativas personales y profesionales futuras.

Valoración.	Estud.	%	Trabajadores	%
Muy útiles.	8	19,1	1	8,3
Útiles	16	38,1	3	25,1
Poca utilidad	18	42,8	8	66,6

Se manifiesta el criterio mayoritario en ambos grupos sobre la poca utilidad de los contenidos recibidos en la asignatura EF durante su vida escolar para la satisfacción de sus expectativas y necesidades personales presentes y futuras.

Los programas son lo suficientemente flexibles para que solucionemos estas dificultades según las características de cada grupo e individuales.

Acciones desarrolladas:

- Impartición de un curso de actualización a los docentes de EF para lograr unas clases con mayor independencia dirigidas a lograr una cultura del ejercicio físico sistemático para la vida.
- Incluir en las clases contenidos sobre la anatomía fisiología humana así como el efecto del ejercicio físico en la salud.
- En cada clase valorar con los estudiantes el por qué de las dosificaciones en los ejercicios orientados, sus objetivos y variantes.
- Posibilitar la independencia en los estudiantes para que elaboren su propia rutina de ejercicios orientado según sus necesidades y expectativas.
- Facilitar la apropiación de conocimientos sobre medio ambiente, ejercicios correctivos y rehabilitadores, higiene postural, estética y otros que propicien la toma de conciencia de la necesidad de la práctica sistemática de ejercicios físicos.
- Potenciar la formación de valores desde las clases de educación física para toda la vida.
- Facilitar la adaptación a las circunstancias y condiciones que impone la vida moderna como el estrés, la convivencia en espacios reducidos y otras.

## CONCLUSIONES

Los horarios concebidos para la EF atentan contra la práctica de ejercicios físicos y la salud de nuestros estudiantes sometidos a riesgos de enfermedades tanto dermatológicas como las crónicas no transmisibles.

La falta de instalaciones y medios deportivos unidos al desconocimiento de los elementos básicos del ejercicio físico desestimulan la realización sistemática de estos.

No se aprovechan en toda su magnitud las posibilidades de la asignatura en la formación de valores.

Las clases dejan pocas posibilidades de independencia en los estudiantes por medio de situaciones problemáticas que lo impulsen a buscar soluciones propias a sus necesidades y expectativas a través del ejercicio físico.

Las clases no cumplen las expectativas referentes a la educación para la vida brindando las herramientas necesarias para su autogestión futura según las necesidades y circunstancias.

Impartir un curso sobre ejercicios físicos y salud a los docentes para que tengan las herramientas que les permitan motivar a los estudiantes.

Existen diferentes visiones tanto en dirigentes como en los propios docentes de EF referentes a la solución de estas dificultades.

#### BIBLIOGRAFÍA

Addine, F; González A. (2002) Principios para la dirección del proceso pedagógico. En Compendio de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Castro Ruz, F. (1977) Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE "Mártires de Barbados". Ciudad de la Habana.

Forteza, A; y Ranzola, A. (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica .Ciudad de La Habana.

Fuentes, H. (1996) Dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje, Santiago de Cuba, Centros de estudios Manuel Grant. Universidad de Oriente, Santiago de Cuba.

Fuentes, H. (2002) La Didáctica como Ciencia Social. En: Aproximación a la Didáctica de la Educación Superior desde una concepción Holístico Configuracional. CEES "Manuel F. Gran" Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.

Fuentes, H. (2003) Las competencias profesionales como configuración didáctica, expresión de cualidades de los profesionales. CEES "Manuel F. Gran" Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.

Fuentes, H; Álvarez, I. (1998). Dinámica del proceso docente educativo en la Educación Superior. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba: CEES "Manuel F. Gran".

Harre, D. (1987) Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana.

Klinberg, L. (1978). Introducción a la Didáctica General, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

López Rodríguez, A. (2003) El proceso enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo. La Habana, Editorial Deportes. 143 p.

López, A; Vega, C. (1990) La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana. Ediciones deportivas latinoamericanas.

Pérez, L; Vitalia, M. (2004) Yoga: para un régimen de vida sano. Editorial Científico – Técnica. Cuba.

Popov, S.N. (1988) La Cultura Física terapéutica. Editorial Pueblo y Educación Ciudad de La Habana. Cuba.

Rubalcaba Ordaz, L; Canetti Fernández, S. (1989) Salud vs Sedentarismo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

Ruiz Aguilera, A. y otros. (1985a) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana,

Ruiz Aguilera, Ariel y otros. (1985b) Metodología de la enseñanza de la Educación Física". Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

