

PROGRAMA DE SUPERACIÓN PARA PROFESORES DE CULTURA FÍSICA QUE LABORAN EN LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES

OVERCOMING PROGRAM FOR TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN BIOSALUDABLES WHO WORK GIMNASIOS

Autores: Lic. Asela Clara Fáez- Reines

Dr.C Héctor Noa- Cuadro

DrC. Darvin Manuel Ramírez- Guerra

Combinado Deportivo “Pedro Díaz Coello”. Municipio Holguín

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana

Centro de Estudio de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales. Universidad Holguín

País. Cuba

RESUMEN

El artículo expresa de manera sintética los elementos esenciales y más relevantes de la investigación sobre el desempeño profesional de los profesores de cultura física que laboran en los Gimnasios biosaludables, a partir de un estudio diagnóstico se identificaron insuficiencias en las competencias profesionales específicas de dichos profesores, lo que condujo al planteamiento del siguiente objetivo: Elaborar un programa para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran

en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín, para lo cual se hizo una profunda consulta de la bibliografía especializada con marcado carácter crítico, también se analizaron las indicaciones metodológicas del INDER y los documentos del seminario de inicio del curso escolar 2014-2015. Se utilizaron métodos teóricos como el analítico-sintético y el inductivo-deductivo, así como otros métodos e instrumentos para la recolección, procesamiento e interpretación de la información. Se realizó un análisis del programa por 30 expertos de la Cultura Física y el Deporte, los que

por consenso opinaron que el mismo es pertinente y útil para la superación profesional de los profesores de la Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables.

Palabras clave. Gimnasios biosaludables, superación profesional

ABSTRACT

This article shows synthetically, the essential and most important elements of research on the professional performance of the teachers of physical culture who work in the bio healthy gyms. From a diagnostic, shortcomings were identified in the specific skills of these teachers, this led to approach the following objective: to develop a program for the professional development of teachers of the Community Physical Culture working in the bio healthy Gyms in Holguin. It was developed a deep consultation with critical literature, the methodological indications of INDER and documents of the 2014-2015 school year. There were used theoretical methods as the analytic-synthetic and inductive-deductive, as well as other methods and tools for collecting, processing and interpretation of information. An analysis of this program was conducted by 30 experts

of Physical Culture and Sport, and they all thought it is relevant and useful for the professional development of teachers of Physical Culture bio healthy gyms.

Key words: bio healthy gymnasiums, professional development

INTRODUCCIÓN

Desde los inicios de la civilización el hombre siempre se ha preocupado por su figura y aspecto físico, sin embargo en la sociedad actual con la automatización y el desarrollo tecnológico, al mejorar las condiciones de vida y la comodidad de los seres humanos, son mayores las limitaciones del movimiento humano, lo que unido a los malos hábitos nutricionales provoca la tendencia al sedentarismo y la obesidad, constituyéndose como la principal causa de los problemas de salud asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, y otras enfermedades degenerativas, dolores articulares, lumbares, asma bronquial entre otras.

En respuesta a esta problemática el INDER implementa políticas públicas a través del Sistema Nacional de Cultura Física Comunitaria para contribuir a

mejorar la salud y calidad de vida de los ciudadanos. Cada uno de los programas tiene sus propios fundamentos científicos, técnicos y metodológicos, definiendo como su objetivo específico: mejorar la calidad y efectividad en los servicios y la incorporación de beneficiarios, mediante la diversificación de las ofertas que promueven la labor de educación en prevención y atención de las enfermedades no transmisibles en las comunidades y centros laborales, siendo más activos y saludables.

En este sentido la superación profesional ha jugado un rol protagónico en el perfeccionamiento de los diferentes programas del INDER y ha sido objeto de numerosas investigaciones desde diferentes contextos donde sobresalen: Castillejo (2003), Quintana (2008), Lara (2011), Jiménez (2012), Mateo (2012), entre otros, al analizar estas fuentes se evidencia que la superación profesional no ha sido dirigida hacia el trabajo en los Gimnasios biosaludables de la Cultura Física.

Dentro de las Indicaciones Metodológicas de la vicepresidencia de cultura física del INDER para el curso 2015-2016, en el área funcional de actividad física comunitaria se

encuentran declaradas las principales directrices y el plan de acción por cada parámetro, dentro de las cuales se destaca el trabajo de los Gimnasios biosaludables.

En la actualidad se cuenta con miles de instalaciones para el sano y libre esparcimiento de la población, los gimnasios de cultura física comunitaria, primero y más recientemente los Gimnasios biosaludables se han convertido en la instalación idónea para el mejoramiento de la condición física de las personas a nivel comunitario.

Dentro de las diferentes opciones y posibilidades que se ofertan para el desarrollo de las capacidades físicas y mentales se encuentran los ejercicios físicos en los aparatos de los gimnasios, estos contribuyen al mejoramiento no solo del aspecto corporal y motriz sino también a lo psíquico, moral y espiritual del ser humano.

Los Gimnasios biosaludables se han convertido en un espacio de educación para la población a partir de que desarrolla un conjunto de acciones de promoción de salud enfatizando en la prevención, mediante la realización de programas de actividades físico deportivas recreativas que retardan o evitan la aparición de las

enfermedades crónicas no transmisibles y sus secuelas.

En este sentido el trabajo en los Gimnasios biosaludables requiere la necesaria aplicación de buenas prácticas e ideas de avanzada, que conlleven a un proceso sistemático, científico y pedagógicamente organizado, sobre la base de argumentos teóricos y metodológicos bien actualizados, en lo que es vital el nivel profesional del profesor que se desempeña en dichas instituciones, los que al asumir tan alta responsabilidad, deben ser capaces de dirigir el proceso inherente a este programa de la Cultura Física desde la perspectiva de un enfoque educativo, terapéutico y profiláctico, aplicando conocimientos, habilidades y valores que evidencien actitudes esencialmente humanistas, utilizando los avances científicos– tecnológicos, teniendo en cuenta las condiciones concretas y específicas de cada territorio, para llevar a cabo actividades físicas, ejercicios y juegos que satisfagan las necesidades de movimiento y ejercitación de los diferentes grupos de personas, contribuyendo al mejoramiento de los indicadores de salud de la población en general y al desarrollo armónico del ser humano desde una

actitud coherente con la pedagogía de la diversidad.

Sin embargo los resultados de visitas técnicas realizadas por las instancias correspondientes unido a la realización del diagnóstico, mediante técnicas exploratorias como la observación, entrevistas, encuestas y revisión de documentos permitió determinar un grupo de limitaciones e insuficiencias que se exponen a continuación:

- Falta de claridad y precisión en la orientación hacia los objetivos.
- Imprecisiones en la planificación del trabajo, la dosificación no responde a las características de los participantes.
- El calentamiento resulta muy general, no contempla las características del trabajo por aparatos.
- Predominio de métodos tradicionales y reproductivos.
- Poco protagonismo y motivación de los practicantes.
- Las correcciones de errores se realizan de forma muy general.

A partir de lo anteriormente expresado se llegó a identificar el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir al desarrollo de

la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín? El objetivo del trabajo es: elaborar un programa para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación se toma como muestra los profesores que laboran en los tres Gimnasios biosaludables del municipio de Holguín de conjunto con los jefes de cátedras de los combinados implicados que asciende a un total de seis profesores y tres jefes de cátedras. Se realiza un estudio poblacional.

La investigación está sustentada en el Materialismo- dialéctico y toma elementos de los paradigmas investigativos cuantitativo y cualitativo, con preferencia por el segundo.

Los métodos están suscritos por la relevancia del paradigma cualitativo. Tales como el análisis - síntesis, que se utilizó para procesar la información obtenida de la literatura consultada, los documentos

normativos de la Cultura Física y el área funcional de Actividad Física Comunitaria; y el inductivo deductivo, permitió llegar a las respuestas que dan solución a las insuficiencias existentes en la superación de los profesionales que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

En los empíricos se encuentran: la observación participante, la que se llevó a cabo durante todo el proceso investigativo y permitió obtener información directa en los Gimnasios biosaludables y del desempeño de sus profesionales; la entrevista, que permitió conocer el estado de opinión de los practicantes sistemáticos en relación con el nivel de satisfacción; el criterio de experto constató la pertinencia del programa propuesto y en los matemático- estadísticos se empleó la estadística descriptiva, fundamentalmente el análisis porcentual.

RESULTADOS

A partir de las valoraciones realizadas y los resultados de las investigaciones consultadas se propone como solución al problema científico un programa de superación profesional, para lo cual se partió de un análisis de la bibliografía

especializada en la elaboración de programas donde se destacan autores como Castillejo (2003), Quintana (2008), Díaz (2012), entre otros y de ellas se contextualizaron a las necesidades de esta investigación las siguientes:

La conformación del programa se basó en cinco etapas:

1. Diagnóstico del desempeño profesional de los profesores.
2. Concepción y diseño del programa para la superación profesional.
3. Estructuración de las actividades de superación profesional.
4. Elaboración de las orientaciones metodológicas para su implementación.
5. Evaluación del impacto.

La *primera etapa* consistió en la aplicación del diagnóstico para conocer sobre el desempeño profesional de los recursos humanos que laboran en los Gimnasios biosaludables. Se tuvieron en cuenta un grupo de indicadores que fueron recogidos en los instrumentos aplicados, lo que permitió que se identificaran las principales insuficiencias y limitaciones de los profesores para conducir el proceso pedagógico que se desarrolla en el contexto de los Gimnasios biosaludables.

La *segunda etapa* se relaciona con la elaboración de la propuesta del programa para la superación profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables, el cual se concibió a partir de los resultados del diagnóstico, el estudio de la bibliografía especializada, el criterio de algunos especialistas y la experiencia propia de la autora.

Para la *tercera etapa* del programa, correspondiente de las actividades de superación profesional atendiendo a sus objetivos, contenidos, métodos, entre otros, se tuvieron en cuenta los resultados colectivos e individuales de los profesores según el diagnóstico, realizándose una selección de los contenidos más importantes a dominar por los profesores para lograr el cumplimiento de las funciones vinculadas con la atención a las personas que asisten a las instalaciones objeto de investigación en busca de mejoría para su salud, condición física u otras necesidades psicosociales en los momentos actuales.

En la selección de los contenidos se consideraron los criterios y puntos de vista aportados por directivos del INDER, específicamente del área de la Cultura Física Comunitaria, así como de

profesores y los propios practicantes sistemáticos, en intercambio con la investigadora.

En la *cuarta etapa* se elaboraron las orientaciones metodológicas para la implementación del programa, donde se privilegiaron metodologías activas y participativas que permitieran un mejor trabajo en el ámbito del crecimiento personal y profesional de los recursos humanos y el desarrollo de actitudes en ellos.

Se dedicó especial atención a la utilización de estrategias que faciliten el diálogo y la búsqueda comunitaria del saber, saber hacer y saber valorar. Las orientaciones metodológicas exhortan a que el programa transcurra en un ambiente de calidez y empatía de la relación interpersonal en el área de orientación, porque ello favorece el autoaprendizaje y el desarrollo de los practicantes, así como la comunicación.

Por último, la *quinta etapa* se dirige hacia la evaluación del impacto del programa tras su aplicación en la provincia de Holguín.

A manera de ejemplificación se ilustrará el contenido de una actividad de superación contenida en la *tercera etapa* del

programa, la que se desarrolla mediante un taller como forma de superación profesional. La estructura de los talleres es asumida de Escalona (2013) y contextualizada a la temática por la autora.

Taller 1

Tema. El calentamiento en los Gimnasios biosaludables.

Objetivo: discutir sobre la realización del calentamiento en los Gimnasios biosaludables.

Tareas preparatorias

Se desarrollará un momento inicial para orientar a los profesores sobre la dinámica de todos los talleres realizados en la investigación. Se procede a la realización de la motivación para generar un debate inicial y crear expectativas sobre la temática. Se propone iniciar con las siguientes interrogantes:

¿Qué importancia tiene el calentamiento en los Gimnasios biosaludables?

¿Cómo debe concebirse el calentamiento en este tipo de gimnasio?

¿Qué requisitos debe tener un calentamiento en estos gimnasios?

¿Cuáles son los medios más utilizados en el calentamiento en los Gimnasios

biosaludables?

¿Qué ejercicios ejecutar?

Tareas para el debate

Aquí será necesario utilizar como medios audiovisuales: computadoras, esenciales para ilustrar la propuesta de calentamiento.

Se expondrá mediante presentaciones en power point la propuesta de calentamiento para un gimnasio biosaludable teniendo en cuenta el carácter flexible de los mismos y la diversidad de practicantes, los fines de estos y los principales aparatos que contienen.

Posteriormente se ilustra con un grupo de practicantes que asisten por diferentes motivos, en tal sentido se realizó un calentamiento especial individualizado donde primó el resultado del diagnóstico inicial a los practicantes, así como la entrevista inicial para conocer los intereses

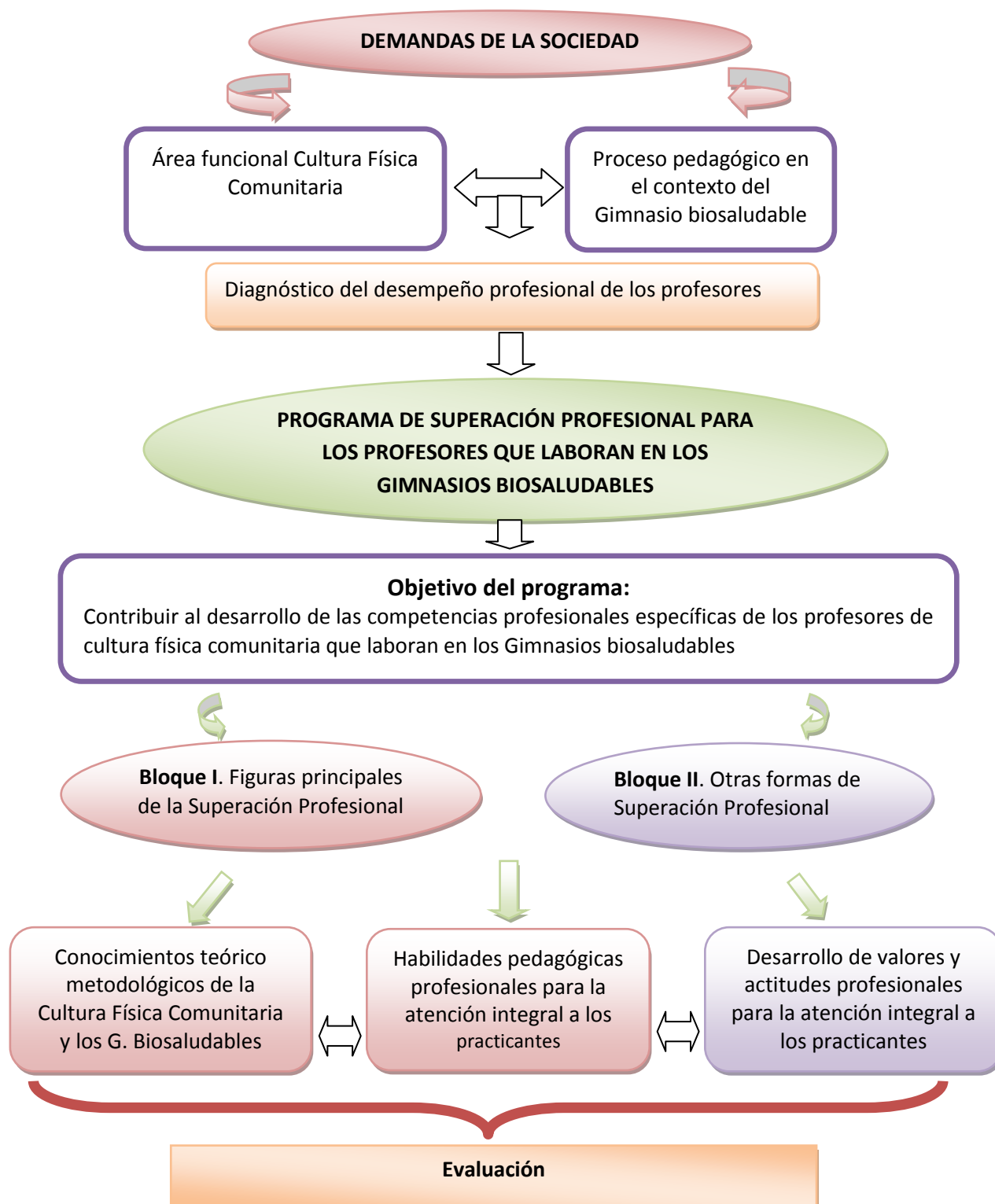
y motivaciones por la que asistieron y las patologías que pueda tener el practicante.

Tareas evaluativas

Se proponen algunas preguntas para corroborar la comprensión de los profesores sobre los aspectos contenidos en la propuesta de calentamiento. Por ejemplo: ¿Cuál es la diferencia entre un calentamiento para un Gimnasio biosaludable y para otro programa de la actividad física comunitaria?

Igualmente, se formularán interrogantes sobre la forma de individualizarlo y finalmente se le pide que cada uno de los profesores participantes proponga algunos ejercicios para enriquecer las formas de realizar el calentamiento.

Gráfico 1. Representación gráfica del programa de superación profesional



Fuente: Elaboración propia

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para determinar la pertinencia del programa propuesto se somete a discusión

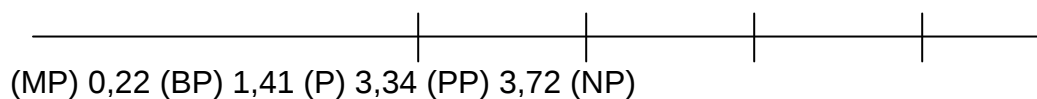
de un grupo de 30 expertos de la Cultura física y el deporte los que luego de dos rondas llegan por consenso a los resultados que se muestran en la tabla 1.

Tabla 1 Resultados obtenidos del método criterio de expertos

ASPECTOS	MP	BP	P	PP	NP
A1 Etapas del programa	15	11	4	0	0
A2 Formas de superación	20	9	0	1	0
A3 Contenido seleccionado	18	10	2	0	0
A4 Vías de aplicación	19	7	4	0	0
A5 Formas de evaluación del impacto	16	12	2	0	0

A3 A5 A4 A1 A2

-0,12 - 0,08 -0,04 0,03 0,21



Fuente: Elaboración propia

Descripción de los resultados obtenidos

Para la aplicación del método criterio de expertos se sigue la secuencia metodológica de Cruz (2008) la que estructura en dos fases: la preliminar y la de exploración. La primera permite la selección de los expertos y la elaboración

del cuestionario. En la segunda, se procede a la consulta de los expertos mediante la aplicación de las rondas.

• Fase preliminar

En esta se realizó una encuesta a 38 profesionales de la Cultura Física y el

Deporte, dentro de los que se encuentran expertos de Cultura Física Terapéutica.

Derivado de los resultados obtenidos se seleccionaron 30 expertos que reunían los requisitos de un alto nivel de competencia, experiencia y nivel científico, que pueden ser consultados.

- Fase de exploración

En esta se aplicó un instrumento mediante el cual se les solicitó a los expertos realizar una evaluación sobre las cuatro fases del programa, las formas de superación seleccionadas es el, el contenido de cada una de ellas, las diferentes vías de realización y las formas de evaluación. Ello se cumple a través de dos vueltas que les permite emitir sus criterios y valoraciones en torno al programa.

Para la evaluación, se utiliza una escala de cinco categorías, a partir de la consideración de cada aspecto valorado por los expertos. Las categorías evaluativas empleadas son: muy pertinente (MP), bastante pertinente (BP), pertinente (P), poco pertinente (PP) y no pertinente (NP).

Los aspectos anteriores puestos a consideración de los expertos se evalúan de muy pertinentes, lo que resulta muy

importante debido a que provienen de un grupo de personas conocedoras del tema y de alto nivel de competencia y experiencia de la temática investigada.

CONCLUSIONES

De lo analizado se puede concluir lo siguiente:

- El programa propuesto presenta un carácter flexible, dinámico y participativo pues entre sus fases propicia el enfoque productivo de todos sus participantes.
- La consulta a expertos realizada evidenció que por consenso de ellos el programa para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín es pertinente y puede ser aplicado en el contexto seleccionado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castillejo Olán, Rubén. (2003). *Estrategia de superación para propiciar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales, a partir de la dirección de la clase, en los profesores de Educación Física en*

- su etapa de *Adiestramiento Laboral*. Tesis de doctorado no publicada. Holguín: ISCF Manuel Fajardo.
- Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (2015) *Indicaciones Metodológicas de la vicepresidencia de Cultura Física del INDER para el curso 2015-2016*. Ciudad de la Habana: Departamento Nacional de Cultura Física.
- Cruz Ramírez, M. y Campano Peña A. (2008) *El procesamiento de la información en las investigaciones educativas*. La Habana, Editorial. Educación Cubana
- Díaz Fernández, A. (2012) *Diagnóstico físico inicial. Su valor en la planificación del trabajo con pesas en la mujer*. Trabajo de Diploma no publicado. La Habana.
- Escalona Sánchez, U. (2013) *Formación y desarrollo de la habilidad expresión oral en inglés en estudiantes de preuniversitario a través de la evaluación*. Tesis de doctorado no publicada. Holguín: Universidad de Ciencias Pedagógicas "José de la Luz y Caballero".
- Jiménez Sánchez, Y. (2012) *Metodología de superación a entrenadores para la dirección del proceso de preparación psicológica de los atletas de Tenis, categoría 11-12 años*. Tesis de doctorado no publicada. Camagüey.
- Lara Caveda, D. (2011) *Alternativa metodológica para la superación profesional, a partir de las competencias profesionales específicas del entrenador de fútbol categoría 13 – 15 años*. Tesis de doctorado no publicada. Villa Clara.
- Mateo Sánchez, J. L. (2012) *La Formación de Competencias Profesionales para la Educación del Tiempo Libre en los Estudiantes Universitarios de Cultura Física*. Tesis de doctorado no publicada. Holguín.
- Quintana Castillo, O. (2008) *Programa de superación profesional para la preparación de los profesores de la escuela de Cuadros Sindicales*. Tesis de doctorado no publicada. Villa Clara: ISPFV.
- Recibido: 12012016
- Aprobado: 21022016

Datos de los autores:

Asela Clara Fáez- Reines

Licenciada en Educación Física

Profesora del Programa de Gimnasios
biosaludables

Combinado Deportivo “Pedro Díaz Coello”

Instituto Nacional de Deporte, Educación
Física y Recreación. Municipio Holguín

Héctor Noa- Cuadro

Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el
Deporte

Rector de la Universidad de Ciencias de la
Cultura Física y el Deporte “Manuel
Fajardo”. La Habana

Darvin Manuel Ramírez- Guerra

Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el
Deporte

Vicedecano de Investigación y posgrado.
Facultad de Cultura Física

Centro de Estudio de Ciencias Aplicadas a
las Terapias Físicas y Naturales.
Universidad Holguín