

# Manual de orientación para el profesor que labora en la Consejería de la actividad física

## Juan Miguel Rodríguez-Gámez

Máster en Atención Físico-terapéutica Comunitaria. Licenciado en Cultura Física. Profesor asistente del Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte y la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-6037-355X>

[jmrodriguez@uho.edu.cu](mailto:jmrodriguez@uho.edu.cu)

## Yusleydi Marlie Gordo-Gómez

Máster en Actividad Física en la Comunidad. Licenciada en Biología. Profesora auxiliar del Centro de Estudios de Actividad Física, Terapéutica y Deportes de Combate (AFIT/COMB). Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-06211-841>

[ygordo@uho.edu.cu](mailto:ygordo@uho.edu.cu)

Recibido: 24/V/2021

Aprobado: 4/VI/2021

Publicado: 1/X/2021

**Resumen:** En el artículo se abordan los fundamentos teórico-metodológicos relacionados con la Consejería de la actividad física y la importancia del ejercicio físico para contribuir a la rehabilitación de los pacientes que asisten a este espacio. Además, se describe la estructura del manual de orientación para el profesor afín con este perfil y se enuncian algunas recomendaciones e indicaciones metodológicas para el trabajo del profesional de la Cultura Física en esta área. Dentro de los métodos científicos del nivel teórico empleados se utilizaron el histórico-lógico, analítico-sintético y el inductivo-deductivo. También se empleó la observación científica no participante, la entrevista y la encuesta dentro del nivel de conocimiento empírico. Los resultados obtenidos mediante la técnica de consenso: grupo nominal, muestran la pertinencia del manual como un material importante en la orientación y preparación de los profesionales de la Cultura Física para su desempeño en esta área.

**Palabras claves:** manual; consejería; actividad física; profesor

## Guidance Handbook for Teachers working with Physical Activity Conselling

**Abstract:** The article discusses the methodological theoretical foundations related to Physical Activity Counseling and the importance of physical exercise to contribute to the rehabilitation of patients attending these sessions. In the article, the structure of the orientation handbook for the teacher who works in physical activity counseling is described. It also refers to a group of

methodological recommendations and suggestions for the work of the Physical Culture professional in this area. Among the theoretical scientific methods used are: historical-logical, analysis-synthesis and induction-deduction. Non-participant scientific observation, interview and survey were also used within the level of empirical knowledge, and from the mathematical-statistical: descriptive statistics. The results obtained using the consensus technique: nominal group show the relevance of the handbook, being considered as an element of vital importance for being a material to orient and further prepare Physical Culture professionals for their performance in this area.

**Key words:** handbook; counseling; physical activity; teacher

### **Manual de orientação para o professor do aconselhamento da atividade física**

**Resumo:** No artigo se abordam os fundamentos teóricos-metodológicos relacionados com a aconselhamento da atividade física e a importância do exercício físico para contribuir à reabilitação de quem pacientes assistem a este espaço. Além disso, descreve-se a estrutura do manual de orientação para o professor afim com este perfil e se enunciam algumas recomendações e indicações metodológicas para o trabalho do profissional da Cultura Física nesta área. Dentro dos métodos científicos do nível teóricos empregados se utilizaram o histórico-lógico, analítico-sintético e o indutivo-dedutivo. Também se empregou a observação científica não participante, a entrevista e a pesquisa dentro do nível de conhecimento empírico. Os resultados obtidos mediante a técnica de consenso: grupo nominal, mostram a pertinência do manual como um material importante na orientação e preparação dos profissionais da Cultura Física para seu desempenho nesta área.

**Palavras-chaves:** aconselhamento; manual; atividade física; professor

### **Introducción**

La población mundial está expuesta a numerosas enfermedades que ponen en peligro su estado de salud. A pesar del incremento y desarrollo de la ciencia, la vulnerabilidad es cada vez mayor y preocupante debido a disímiles factores que influyen en la calidad de vida. Su relación causal está basada en los hábitos y estilos de vidas inadecuados, por lo que se espera que su frecuencia se incremente progresivamente en décadas venideras.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial y afectan indiscriminadamente a países ricos y pobres. Una de sus principales causas es el sedentarismo, por el bajo nivel de práctica regular de actividad física a la cual se ha visto sometida la sociedad debido al ritmo vertiginoso de vida actual, que reduce el tiempo y aumenta las horas laborales; otra causa es el desarrollo tecnológico

y las formas de transporte, que han modificado los estilos de vida y conducido al incremento de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial y el infarto agudo al miocardio; por último, las metabólicas, como la diabetes tipo 2 y la obesidad; y las psicosociales, como el estrés; entre otras (Granada *et al.*, 2005).

Las repercusiones laborales, sanitarias y socioeconómicas son importantes, sus consecuencias por la incapacidad y la morbilidad también son significativas, lo cual requiere de la atención de todos los sectores del país para evitar otros males. La conducta y responsabilidad con que los seres humanos asumen determinadas enfermedades está estrechamente influenciada por la escala de valores, creencias del medio y entorno donde se desarrollan. Cualquier cambio significativo en este comportamiento resulta difícil, tanto de iniciar como de mantenerse.

Por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha proyectado en acciones de prevención, entre ellas, la sana alimentación y la práctica de ejercicios físicos. En Cuba se trazan políticas para orientar y brindar asesoría a la sociedad, y así disminuir los factores de riesgos que repercuten en la familia actual. Los responsables sanitarios y todo el personal involucrado en aumentar la salud y la calidad de vida de la población están implicados en el proceso.

Es objeto de preocupación del estado cubano la materialización de acciones y programas como por ejemplo, el de la atención primaria de salud, donde desempeñan un papel importante el médico y la enfermera de la familia, y el profesor de Cultura Física, quienes se encargan del paciente a fin de brindarle una atención especial y contribuir en el logro de una vida no solo más larga, sino también más activa y saludable.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (2020), en su función de brindar servicio a la sociedad, con el objetivo de aumentar la salud y la calidad de vida, ha establecido pautas para que los profesores de Cultura Física puedan ofrecer una asistencia de calidad y explotar al máximo las potencialidades que posee el ejercicio físico en la rehabilitación y prevención de las enfermedades que más prevalecen y golpean a la población. Como uno de los programas organizados por este instituto se encuentra La

Consejería de la actividad física a través de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, con el objetivo de orientar y divulgar los beneficios del ejercicio físico a todos los grupos poblacionales.

En este marco se entiende la consejería como una relación de ayuda establecida entre un profesional y un usuario, con el fin de orientar y mejorar la salud del beneficiario, a través del fomento de la capacidad de tomar decisiones respecto a su salud y actuar en consecuencia. La misma puede aplicarse en distintos ámbitos, y a distintos problemas de salud. Como señala Bimbela (1995), constituye una herramienta de uso para los profesionales, con el fin de desarrollar con mayor efectividad una de sus funciones, que es promover comportamientos saludables, tanto en el ámbito de la prevención como en el del tratamiento o mitigación de los efectos de las enfermedades.

Los principales ámbitos de aplicación señalan a:

- Reducir el impacto emocional en los beneficiarios frente a situaciones de crisis asociadas a factores de riesgos
- Generar espacios de comunicación
- Fomentar la adherencia a tratamientos
- Facilitar la percepción de riesgos y la adaptación de prácticas más seguras para la prevención y rehabilitación
- Favorecer la adopción de estilos de vida saludables

Estas intervenciones se realizan en temas diversos como la práctica de actividad física, los cambios de hábitos alimenticios y otros que permitan al beneficiario una aproximación hacia estilos de vida más saludables. Cuando se habla de actividad física, la comunidad científica ha exhibido una transformación en sus tendencias, y trascendido más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros. Por ejemplo, Pérez y Devís (2004) refieren que la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, debido al potencial benéfico de su implementación para las personas, las comunidades y el medio ambiente.

Desde la atención primaria de salud se analiza la práctica de actividad física como orientación para disminuir el riesgo de enfermedades, por lo que existen disímiles autores

que abordan el tema. Entre ellos, Aznar y Villa (2015), Consejería de Salud (2010) y Paredes *et al.* (2009), quienes abordan el tema del ejercicio físico como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinciones de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para su salud orgánica, emocional y psíquica, ya que proporciona recursos para afrontar la vida con una aptitud diferente y mejor salud. Además, fortalece la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y cumplimiento de las normas sociales e institucionales; en fin, permite que los sujetos tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza y las energías suficientes para insertarse exitosamente en su grupo social.

Otros autores como Díaz (2004), Fernández (2011) y Mederos *et al.* (2015) resaltan la importancia del tratamiento a diversas enfermedades por medio del ejercicio físico como una estrategia no farmacológica y complementaria. Sin embargo, al revisar los documentos normativos como las orientaciones dirigidas por el presidente del INDER, así como los programas de Actividad Física Comunitaria para el trabajo en la comunidad, y la implementación de métodos como la entrevista y la encuesta se pudieron constatar las siguientes limitaciones:

- Existen carencias en cuanto a orientaciones metodológicas y programas para el profesor de la Actividad Física Comunitaria que labora en la Consejería de la actividad física.
- La orientación que prestan los profesores en el área de Consejería adolece de un carácter científico-metodológico, pues se centra en métodos reproductivos y pocos flexibles, aspecto que rompe la armonía de este proceso.
- La orientación se realiza centrada fundamentalmente en la parte profiláctica y terapéutica, por lo que es escasamente utilizado el componente educativo que debe regir esta temática.

Según las características de este proceso, mediante un enfoque científico multifactorial y de orientación, así como de aplicación del ejercicio físico como forma terapéutica, no medicamentosa y menos costoso, se propone como objetivo del presente artículo elaborar un

manual que contribuya a la orientación del profesor que labora en la Consejería de la actividad física en las áreas de salud.

### **Métodos**

De una población de 280 profesores de Actividad Física Comunitaria de la provincia de Holguín, se escogió una muestra intencional comprendida por 54 profesores que representan el 19.2 % del total. Para la selección se siguieron los siguientes criterios de inclusión:

- Que estuvieran dispuestos a participar en la investigación
- Que fueran del subsistema Cultura Física
- Que tuvieran más de tres años de experiencia en la Actividad Física Comunitaria

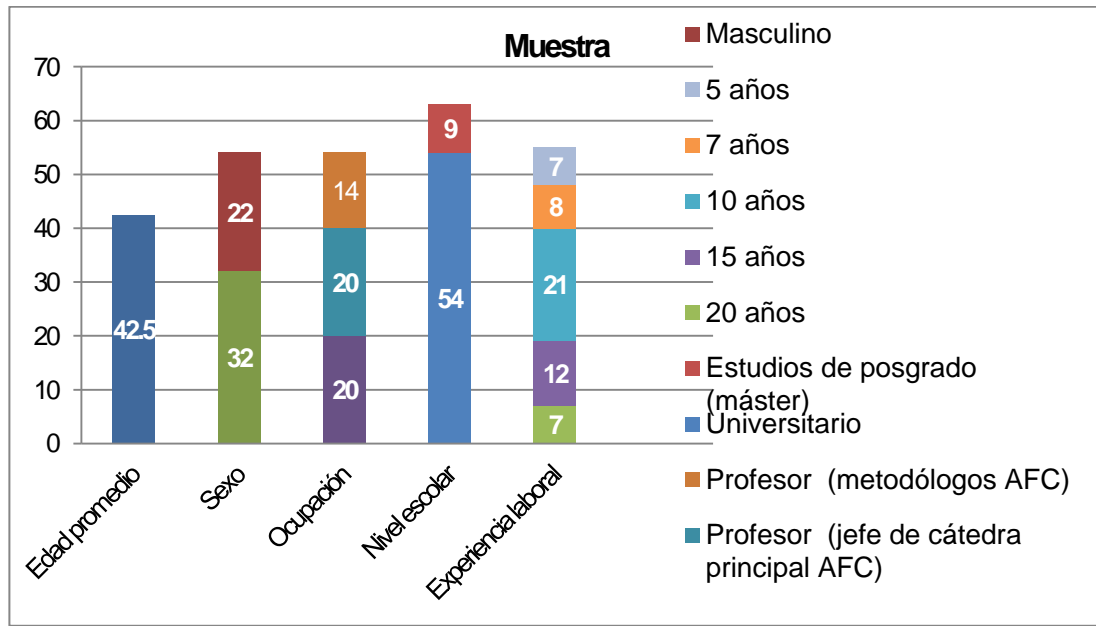
La muestra quedó compuesta por:

- 20 profesores de Actividad Física Comunitaria que además se desempeñaban como jefes de cátedras del mismo subsistema (37 %)
- 20 jefes de cátedras principales (37 %)
- 14 metodólogos municipales (25.9 %)

32 pertenecen al sexo femenino, por lo que representan el 59.2 % y 22 al sexo masculino, que se corresponde con un 40.7 %. Con respecto a la experiencia laboral 7 profesores tienen 20 años de experiencia en la labor (12.9 %); 12 tienen 15 años (22.2 %); 21 poseen 10 años de labor (38.8 %); 8, siete años (14.8 %) y 7, cinco años de labor (12.9 %). El 100 % es licenciado en Cultura Física y nueve tienen estudios de maestría (16.6 %). La edad mínima de la muestra es de 29 años y la máxima de 62, por lo que la edad promedio es de 42.5 años. Ver gráfico 1.

### Gráfico 1

Características de la muestra



Fuente: Elaboración propia

### Resultados

Con el fin de dar cumplimiento al objetivo se procedió a la elaboración del manual de orientación para el profesor que labora en la Consejería de la actividad física. La misma presenta la siguiente estructura:

**Introducción:** se explica de forma sintetizada la necesidad y pertinencia de la elaboración del manual, así como la importancia del contenido.

**Bases teóricas-metodológicas:** fundamentan las bases teóricas, metodológicas y científicas del contenido abordado en el manual de orientación para el profesor que labora en la Consejería de la actividad física.

**Temas de orientación:** están dirigidos a orientar al profesor acerca de los contenidos abordados con frecuencia en la Consejería de la actividad física, así como otros no frecuentes que no se estudian en la carrera de la Licenciatura en Cultura Física.

**Conclusiones:** sustentan la utilidad del manual de orientación como una guía para el profesor que labora en la Consejería de la actividad física.

**Bibliografía:** representan los referentes bibliográficos que se abordan en el manual.

**Orientaciones metodológicas a tener en cuenta para el desarrollo del trabajo en la Consejería de la actividad física:**

1. El proceso de consejería se realizará en un espacio agradable, sin perturbaciones, limpio y adecuado para la realización de una actividad comunicativa.
2. Se debe tener un lenguaje claro, preciso y fluido, aspectos fundamentales para que los beneficiarios comprendan la importancia, necesidad y bienestar que genera la práctica de actividad física en la recuperación o mejoría de la enfermedad que padecen, para su reincorporación a las actividades de la vida diaria.
3. Creación de un clima sociopsicológico favorable donde se perciba confianza como elemento indispensable, con el objetivo de que el proceso comunicativo entre el docente y el usuario sea altamente efectivo.
4. El profesor debe estimular al usuario por la práctica de la actividad física.
5. El profesor deberá controlar mediante su hoja de cargo al usuario que asiste. Su edad, sexo, así como las enfermedades asociadas.

**Ejemplo de un tema de Consejería: Ejercicios y fibromialgia**

**Objetivo:** dotar al usuario sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos para el mejoramiento de su calidad de vida.

**Fibromialgia:** es una enfermedad crónica, generalizada, que se caracteriza por dolor de larga duración en los músculos y el tejido blando circundante a las articulaciones de todo el cuerpo. El dolor puede ser intenso en algunos puntos como la zona occipital y cervical, en la parte alta y baja de la espalda, rodillas, codos y glúteos. La intensidad del dolor varía de día en día y puede cambiar de lugar, y llegar a ser más severo en aquellas partes del cuerpo que se usan más (cuello, hombros, caderas y pies). En algunas personas el dolor interfiere



con las tareas cotidianas, mientras que en otras solo les ocasiona un malestar leve.

Las recomendaciones basadas en la evidencia y la opinión de expertos en fibromialgia sugieren el tratamiento no farmacológico, específicamente el tratamiento mediante ejercicios físicos, destinados a este grupo poblacional.

**Beneficios de la actividad física en los pacientes con fibromialgia:**

- Mejora la capacidad funcional y aumenta la condición física
- Mejora la movilidad articular y flexibilidad, el equilibrio y el control postural
- Disminuye la rigidez muscular y reduce el dolor corporal
- Disminuye trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión
- Mejora el estado de ánimo, la salud mental y la calidad del sueño
- Mejora la calidad de vida relacionada con la salud

Se recomienda practicar ejercicios aeróbicos de baja intensidad como andar, nadar o montar bicicleta debido a que estos son ejercicios de larga duración (constantes, rítmicos) que movilizan un buen número de grupos musculares y tienen muy bajo riesgo de inducir traumatismos o lesiones musculares o articulares.

Una vez confeccionado el manual se aplicó la técnica de consenso: grupo nominal para evaluar la pertinencia del mismo. El instrumento se administró en dos momentos; el primero para que los especialistas aportaran su valoración a través de interrogantes, y el segundo para mostrar los argumentos unificados de las opiniones dadas en la ronda de evaluación anterior, con el fin de que pudieran examinar con más detenimiento el manual en su conjunto y emitir una valoración.

Se seleccionaron siete especialistas, los que debían reunir las siguientes condiciones:

- Disposición para evaluar la pertinencia del manual de orientación para el profesor que labora en la Consejería de la actividad física
- Poseer más de tres años de graduado
- Tener conocimiento sobre el tema objeto de investigación

El grupo de especialistas estuvo conformado por:

- Tres metodólogos provinciales de Cultura Física (todos Máster en Ciencias)

- Dos doctores en Ciencias de la Cultura Física
- Dos licenciados en Cultura Física

Con todos ellos se realizó una reunión donde se les explicó y describió la propuesta. Posteriormente se efectuó un debate donde cada uno de los especialistas brindó su opinión. Luego se ejecutaron las modificaciones pertinentes.

Se establecieron cinco indicadores para la evaluación, ellos son:

1. Estructura del manual
2. Cientificidad y actualidad del contenido
3. Novedad y pertinencia
4. Estructura metodológica
5. Aplicabilidad

Para la evaluación de los indicadores los especialistas utilizaron la escala de muy aceptable, aceptable, poco aceptable e inaceptable. A partir de los criterios expuestos se sometió a votación y luego se conocieron los siguientes resultados:

**Indicador 1.** Seis especialistas, que componen el 85.7 % del grupo nominal lo evaluaron de muy aceptable, mientras que uno (14.2 %) lo analizó de aceptable.

**Indicador 2.** Siete especialistas, que componen el 100 % de la muestra lo evaluaron de muy aceptable.

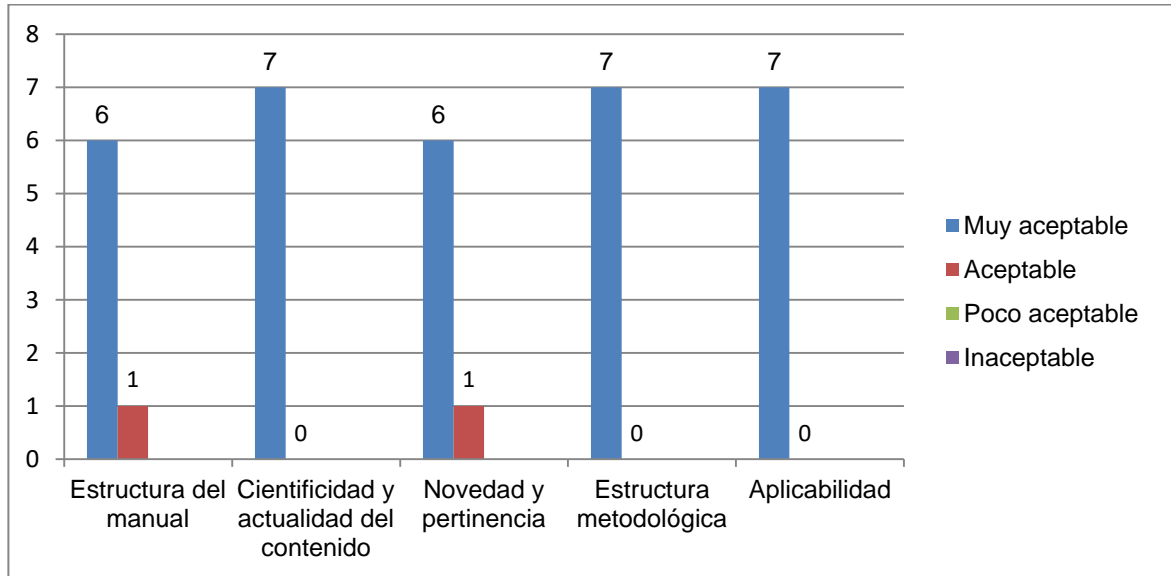
**Indicador 3.** Seis especialistas, que representan el 85.7 % del grupo nominal lo evaluaron de muy aceptable, mientras que uno (14.2 %) lo analizó de aceptable.

**Indicador 4.** Siete especialistas, que significan el 100 % de la muestra lo evaluaron de muy aceptable.

**Indicador 5.** Siete especialistas, que representan el 100 % de la muestra lo evaluaron de muy aceptable. Ver gráfico 2.

## Grafico 2

Resultados de los indicadores evaluados



Fuente: Elaboración propia

## Discusión

Aunque existe diversidad de autores dedicados al estudio de la orientación en la Consejería, se aprecia unidad de criterios con respecto a la importancia del ejercicio físico para la rehabilitación de diversas enfermedades.

El fomento y uso de recursos comunitarios de ayuda al paciente con condiciones crónicas no transmisibles es uno de los componentes del modelo de atención al mismo que permite vincularlo con recursos de consejería de prevención ante factores de riesgo, los cuales constituyen estilos de vida no saludables. Por tal razón la Consejería de actividad física es una de las indispensables para su tratamiento.

## Conclusiones

A partir del diagnóstico realizado se pudo constatar la necesidad de elaborar el manual de orientación para el profesor que labora en la Consejería de la actividad física.

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la técnica de consenso: grupo nominal, afirman la utilidad y aplicabilidad del manual para la orientación del profesor que labora en la Consejería de la actividad física.

### **Referencias bibliográficas**

- Aznar, Z., y Villa, D. J. (2015). *Taller de promoción de actividad física y salud* [XVII encuentro del Programa de actividades comunitarias en Atención Primaria]. Universidad de Castilla. La Mancha.
- Bimbela, J. L. (1995). *Cuidando al cuidador. Counseling para profesionales de salud*. Centro de Información y Documentación Científica (CINDOC).  
Consejería de Salud. (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física*. Junta de Andalucía  
[https://www.ventanafamilias.es/wpcontent/uploads/2020/04/guia\\_recomendaciones\\_AF.pdf](https://www.ventanafamilias.es/wpcontent/uploads/2020/04/guia_recomendaciones_AF.pdf)
- Díaz, M. (2004). La actividad física deportiva: más allá de lo saludable. *Revista de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia*, 52(3), 212-221.  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/43422/44687>
- Fernández, A. (2011). *Propuesta de un programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes con afectaciones motrices por accidente cerebro vascular* [Tesis de maestría]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- Granada, P., Zapata, C. D., y Giraldo, J. C. (2004). *Manual de promoción de la actividad física en Risaralda* [Proyecto en desarrollo experimental]. Universidad Tecnológica de Pereira.  
<https://www2.utp.edu.co/vicerrectoria/investigaciones/investigaciones/DetallesProyecto/204>
- Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2020). *Indicaciones metodológicas para el curso 2019-2020*. Deportes.

- Mederos, J. A., López, D., Medina, R., Blanco, M., Brito, L., López, M. L., Chávez, M., y Beltrán, L. (2015). La cultura física terapéutica en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles: medicina basada en la cultura física. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 20(2), 193-198  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=59287>
- Paredes, C. A., Montoya, A., Vélez, A. F., y Álvarez, J. F. (2009). *Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín* [Tesis de pregrado]. Universidad de Antioquia, Instituto universitario de Educación Física. Medellín, Colombia.  
<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf>
- Pérez, V., y Devís, J. (2004). Conceptuación y medidas de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 157-173.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1047477>