

# UN PENSAMIENTO PEDAGÓGICO PARA IDENTIFICAR EL EJERCICIO FÍSICO EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

## A PEDAGOGIC THOUGHT TO IDENTIFY THE PHYSICAL EXERCISE IN HEALTH PRIMARY ATTENTION

*Zenaida D. García Navarro\**, *Damarys López Adán\*\**, *Marcia Morales Perdomo\*\*\**.

\*Máster en Ciencias. Profesora Auxiliar del Centro de Convenciones Académicos de Cojimar. Correo electrónico: [ventoo@infomed.sld.cu](mailto:ventoo@infomed.sld.cu)

\*\*Licenciada. Profesora Instructora del Centro de Convenciones Académicos de Cojimar. Correo electrónico: [ventoo@infomed.sld.cu](mailto:ventoo@infomed.sld.cu)

\*\*\*Máster en Ciencias. Profesora Instructora del Centro de Convenciones Académicos de Cojimar. Correo electrónico: [ventoo@infomed.sld.cu](mailto:ventoo@infomed.sld.cu)

### RESUMEN

*El Programa de Salud Pública en nuestro país ha hecho extensivo su trabajo hasta la Dirección Nacional del INDER, donde los Departamentos de Cultura Física y enfermería se pronunciaron con el Programa de actividad física referido al mismo.*

*En la Facultad de Ciencias Médicas "10 de Octubre", con la creación del nuevo modelo de Policlínico Universitario, se hizo necesario utilizar a los Licenciados en Cultura Física Terapéutica y a licenciados en enfermería, para impartir clases a estos grupos de Primer Año de Medicina en los cuatro Policlínicos Universitarios del municipio, por lo que las clases se realizaban en ocasiones dentro de las áreas de trabajo de estos profesores, y las mismas resultaron más atractivas por las características del perfil de este estudiante.*

*Brindamos una propuesta metodológica que fue aplicada dos cursos atrás en dos Policlínicos y se generalizará para éste. Por el nivel de aceptación y beneficios alcanzados en los resultados de esta sencilla investigación se brinda una particular reflexión acerca del ejercicio físico y sus referencias en la atención primaria de salud, justificados por las encuestas y entrevistas aplicadas a estudiantes y expertos en la asignatura, lo cual contribuye a lograr una mayor integralidad para el futuro profesional de la salud.*

**Palabras Clave:** educación física, ejercicios físicos, atención primaria de salud.

## ABSTRACT

*The Curriculum in Science's Medicals has extended its work to the Principal Sport Organization in our country INDER, the departments of sport, and health primary attention have answered to that need. In the Diez de Octubre Faculty with the creation of the new model of university policlinic was necessary the work of the professors of sport, and the professors of nursery to teach the students of first year in the 4 policlinics of the municipality. That's why, the classes were taught in the teachers' areas, resulting more interesting for the student.*

*It is offered a methodological proposal that was applied two courses behind in two policlinics and will become general for this. For the level of acceptance and benefits attained in the results of this simple investigation he offers a particular reflection about physical exercise and his references in primary attention of health, justified for opinion polls and applied interviews students and experts in the subject of study, which contribute to achieve a better health-care professional.*

**Key Words:** sport classes, physical exercises, health primary attention.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física contemporánea tiene la responsabilidad de contribuir a que se comprenda que la Promoción de Salud tiene una dimensión científico-técnica, pero que es limitado el análisis si no se contempla en el contenido ético y social APS (la Atención Primaria de Salud).

La Educación Física es una asignatura curricular dentro del Programa de Ciencias Médicas del ISCM-Habana y es la forma fundamental de la enseñanza motriz, su duración está determinada de acuerdo a puntos de vista pedagógicos y de organización. Esto significa que el contenido está determinado por los objetivos a lograr en cada etapa, y en este proceso se desarrollan capacidades físicas tales como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y capacidades coordinativas durante el primer y segundo año de la carrera de medicina, después aparece en cuarto año como un tema dentro de la Asignatura de MGI "El médico de la familia en la comunidad" y en quinto "La Cultura Física Terapéutica y Rehabilitación".

Consideramos que desde el primer año el estudiante debe conocer al enfrentarse a la Atención Primaria de Salud (APS) la importancia del ejercicio físico desde el punto de vista preventivo y terapéutico.

La Educación Física contemporánea ha superado el enfoque tradicional del ejercicio físico para dirigir su acción a la formación integral en un proceso, donde el estudiante es sujeto activo y constructor de su propio aprendizaje y el profesor además de ser un facilitador, asume el rol de investigador y creador en dicho proceso.

La flexibilidad de los objetivos generales del Programa de Preparación Física y Deportes permiten desarrollar temas que abordan desde la Cultura Física en la comunidad hasta las de

Áreas Terapéuticas de la Cultura Física (ATCF) desde el primer año de la carrera, creando en el estudiante habilidades que despiertan en él un nuevo pensamiento acerca del ejercicio físico, y que puede ponerlo en práctica en su vida diaria y utilizarlo para diversas situaciones donde además se evita el abuso del consumo de medicamentos que en ocasiones los propios médicos realizan.

También se acerca más a la actividad científica por la nueva visión que alcanza con relación a la asignatura, al variar el modo en que ha estado acostumbrado a recibirla, la identifica con un nuevo pensamiento, pues ve la vinculación de la misma con su carrera y de esta manera también resulta más atractiva para aquellos estudiantes algo sedentarios comprometiéndolos a incorporarla a su vida diaria.

Los temas abordados acerca de la Cultura Física en la comunidad, cumplen al mismo tiempo la Ley pedagógica de unir la escuela con la vida. Se fomenta un pensamiento donde él comienza a hacer ciencia, pues la clase ofrece tareas que pone en práctica dentro del contexto del Consultorio del Médico de Familia y en las Áreas de la Cultura Física de la comunidad las acciones y habilidades aprendidas para dar respuesta al ejercicio en sus dos momentos preventivo y terapéutico. La propuesta incluye los siguientes temas de la Cultura Física: Gimnasia Básica, Gimnasia con la Embarazada, Gimnasia Laboral, Gimnasia con el niño, La Obesidad, El Sedentarismo, La Gimnasia Aerobia y la salud, La preparación Física (Gimnasios de Cultura Física), Los ejercicios en la Tercera Edad (Círculos de Abuelos) Áreas Terapéuticas (patologías más frecuentes).

Los profesores de las ATCF por las características de su labor deben tener una superación más completa y abarcadora por tener que enfrentarse a sujetos con diversas patologías complejas en algunos casos, debiendo poner también en práctica ejercicios para mejorar cualidades volitivas que le permitan al paciente enfrentar disímiles enfermedades, para nuestro caso una de las más difíciles y desesperante como es la dificultad con la respiración donde se les permita transitar por esta situación con una visión diferente al respecto.

En las ATCF hay diversas actividades físicas a desarrollar con los ejercicios tradicionales, pero en el caso de los ejercicios de Hatha-Yoga tenemos como objetivos además de mejorar las técnicas respiratorias, también tributan en beneficios a otras patologías asociadas como por ejemplo las deformidades de la columna vertebral, tiroides, obesidad y una mejora significativa de la psiquis, tan necesaria en el orden personal y tarea esta que no podemos perder nunca de vista por resultar de vital importancia para lograr una armonía en el orden personal.

Por tal motivo nuestro trabajo tiene como propósito los siguientes objetivos.

### OBJETIVO DE ESTUDIO

La clase Educación Física en el proceso de formación de los estudiantes de Ciencias Médicas.

**OBJETIVO GENERAL:**

Establecer contenidos del ejercicio físico que contribuyan a una mejor calidad de vida.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar el ejercicio físico en la Atención Primaria de Salud.
- Proponer un material de apoyo a la docencia.
- Mejorar la integralidad en el proceso docente-educativo de los estudiantes.
- Contribuir al desarrollo de las investigaciones para la solución de problemas identificados.

Al concebir un material de apoyo para tributar al programa rector, está implícito mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El valor del trabajo radica en el aporte metodológico de el material como apoyo al programa rector, donde se establece un sistema de clases con técnicas que pueden resultar novedosas para los que nunca han practicado las posturas del Hatha –Yoga y los beneficios se ven a corto plazo.

**MATERIAL Y MÉTODOS****Métodos teóricos:**

Método análisis síntesis. El análisis del programa de Preparación Física General del Instituto de Ciencias Médicas de la Habana y el concepto de la Atención Primaria de Salud (APS) nos permite comprender que es posible adaptar los contenidos y nos da una premisa para la elaboración de la propuesta, ya que la didáctica general de las Ciencias Médicas siempre encaminadas a lograr una mejor calidad de vida en la población nos permite establecer nuevos métodos instructivos y educativos dentro de la clase y admite sintetizar una propuesta que se inserte al Programa donde el ejercicio físico y la APS se complementan, estableciéndose una relación dialéctica.

Método histórico-lógico. Lo histórico se concibe a partir del estudio realizado en el proceso del Programa de Educación Física del ISCF-Habana que desde sus inicios (1984) ha sufrido diversas variantes hasta la actualidad junto a la Morfofisiología. Lo lógico se aplica cuando vemos que en este programa al confeccionarse en sus inicios, la relación ínter materias como en el actual Plan de estudios ni con temas dirigidos a su perfil profesional.

Revisión Documental. Para dar cumplimiento al trabajo se hizo necesario revisar documentos relacionados con la Atención Primaria de Salud y su evolución en los diferentes momentos del proceso del Ministerio de Salud Pública y como se pronunció cada vez.

Método Inducción-deducción. El proceso de la investigación permite transitar de lo particular a lo general, ya que parte de la siguiente afirmación “lograr un aumento en la esperanza y calidad de vida para todos” creando un nuevo modelo para la APS más efectivo y que no esta-

ba totalmente integrado como otro componente al sistema de los servicios de salud.

Método estadístico y de análisis porcentual. Este método nos permite ver el por ciento de métodos, medios y procedimientos que se utilizan dentro de las clases para describir aspectos necesarios relacionados para la orientación profesional.

#### Métodos empíricos:

Criterio de especialistas: *Se realizó con el objetivo de conocer más acerca del tema en cuestión y evaluar la propuesta presentada, para ellos nos acercamos a un profesor consultante de Educación Física de la Facultad de Estomatología, y tres Doctores .especialistas en ciencias de la medicina y uno especialista en Planes y Programas.*

Encuesta: Fueron encuestados siete profesores de Ciencias Médicas, lo cual nos permitió organizar los parámetros fundamentales para realizar la propuesta metodológica con miras a una mejor calidad en la planificación de clases, y además se seleccionaron los de mas años de experiencia en la actividad.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

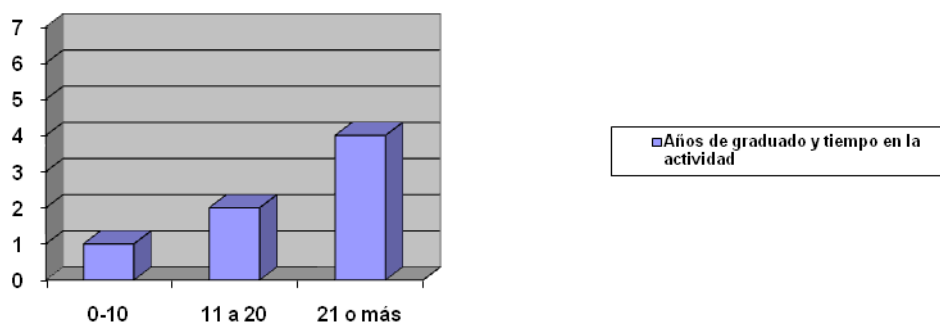
Una vez seleccionado y aplicado los métodos y técnicas abordados se obtuvieron los siguientes resultados.

### Encuesta a los profesores de Educación Física.

La encuesta realizada ofreció los siguientes datos:

Tabla #1

Datos personales	Masculino		Femenino
Sexo	3		4
Años de graduado	0-10	11 a 20	21 o más
	1	2	4
Tiempo en la actividad	1	2	4



El tiempo en la actividad se corresponde con los años de graduado.

El resultado general de la encuesta aplicada indica lo siguiente:

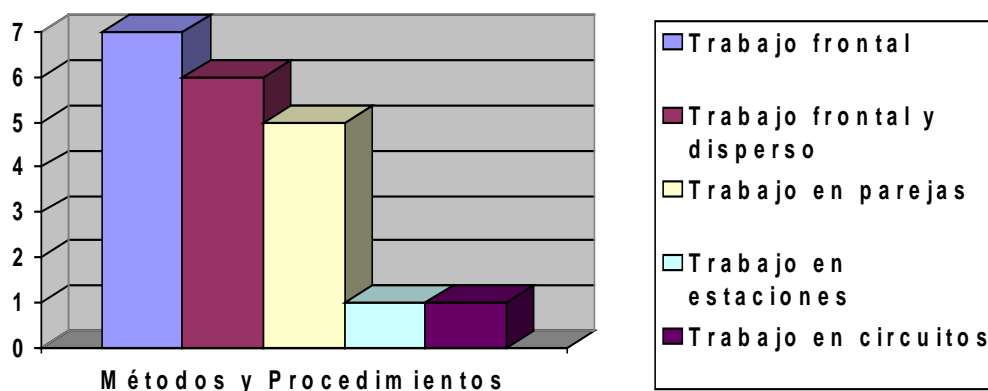
Con respecto a la pregunta # 1 de si le gusta impartir las clases de Educación Física y se corresponde con su especialidad, todos responden afirmativamente para un 100 %.

En la pregunta # 2 se respondió por parte de todos los encuestados de manera afirmativa que se debía de agregar al Programa un proyecto relacionado con el ejercicio físico en la Atención Primaria de Salud, para que los estudiantes se identifiquen más con la asignatura y sustituir el viejo paradigma de “curar enfermedades por prevención de las mismas” para un 100%.

En la pregunta #3 con respecto al tiempo de duración de la clase sólo uno consideró que el mismo no era suficiente argumentando que las clases deben tener mayor tiempo para el perfeccionamiento de la actividad en la etapa competitiva de los “Juegos Galenos”.

En la pregunta #4 respecto a si el programa responde a la formación de los estudiantes en lo referido a la identificación del ejercicio físico en la Atención Primaria de Salud, cuatro profesores respondieron que no para un 57.1%, dos que tal vez, uno de ellos que sí para un 14.7%.

Con respecto a la pregunta #5 la misma es relacionada con los métodos y procedimientos más utilizados para la planificación de las clases, dando como resultado que los procedimientos organizativos más utilizados son el frontal, frontal dispersos y frontal en parejas, para un 100%, 85,7 % y 71.4%. Sin embargo los métodos de estaciones y circuitos no son los más utilizados para un 0.14%.

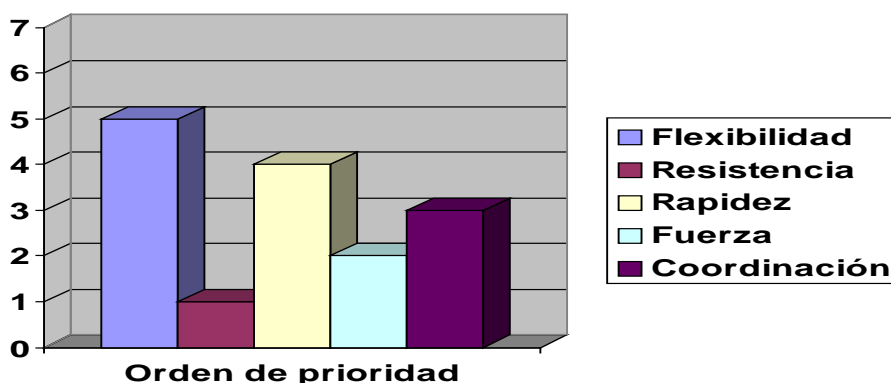


De aquí se infiere que el trabajo tradicional de la clase de Educación Física utilizando los Métodos de circuitos y estaciones no se utiliza a pesar de ser un procedimiento que permite el desarrollo de las capacidades físicas fuerza y resistencia, propicia mayor motivación dentro de la clase mejora y se selecciona de forma más efectiva los talentos para los “Juegos Galenos”.

En la pregunta # 6 referente a las técnicas más utilizadas dentro de las clases se destaca que el juego es el menos utilizado, a pesar de ser éste uno de los medios de más agrado para los estudiantes.

La pregunta # 7 referida a la prioridad de las capacidades físicas a desarrollar se refleja de

la siguiente forma:



Coinciden todos en cuanto a priorizar la capacidad física flexibilidad, aunque está presente en el P1 de la Asignatura con bastante frecuencia se debe priorizar la fuerza y la resistencia por ser capacidades básicas para cualquier deporte.

La pregunta # 8 acerca de la utilización de las Áreas de la Cultura Física como escenario docente, fue contestada de manera afirmativa por dos profesores para un 29 % y cinco de ellos no para un 71 %.

#### **Entrevista a especialistas**

Esta facilitó la recopilación de la información. Entrevista al Dr. Gerardo Prieto, especialista en Planes y Programas de la Facultad "10 de Octubre".

Se pudo obtener los siguientes criterios:

- La propuesta debe regirse por los objetivos generales del Programa rector del ISCM-H.
- El principio de la participación con la comunidad en algunos momentos de la clase es fundamental para cumplir con los requisitos de la Atención Primaria de Salud.
- Considera que la propuesta metodológica va a contribuir a mejorar la calidad de las clases ya que cumple con las expectativas de la asignatura.
- Deben aumentarse las Preparaciones Metodológicas para los profesores de menos experiencia que estén al frente de la actividad

Se entrevistó al Director del Departamento de Educación Física y deportes, de la Vicerrectoría de Extensión Universitaria del ISCM-Habana, profesor titular MSc. Carlos Lázaro Martínez Díaz, también al profesor auxiliar, MSc. Félix Fort Valdés, profesor auxiliar y asesor metodológico de Planes y Programas y al Licenciado en Deportes y profesor auxiliar Giraldo Grenot Isaac, asesor metodológico y especialista en Tecnología de la Salud del mismo Departamento, a la Doctora Magaly Fuentes Parra profesora de la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón"

Como resultado de estas entrevistas, todos coinciden en que resulta novedoso la propuesta por ser un modelo metodológico relacionado con las clases de Educación Física donde el ejercicio físico es identificado como un elemento más para aplicar en la APS. Pues situa al estu-

dianete frente al ejercicio físico con un enfoque preventivo y rehabilitador advierte además la disminución del abuso de los fármacos, pues la clase ofrece tareas que se ponen en práctica dentro del contexto del Consultorio del Médico de Familia y en las Áreas de la Cultura Física de la comunidad, lo cual contribuye a una mayor integralidad del futuro profesional de la salud.

Del análisis de los resultados derivamos que esta propuesta no constituye un modelo absoluto ni rígido, sino que resulta flexible, ya que permite al profesor variarlo en dependencia de las características de su escenario docente.

Al concebir la propuesta, está implícito mejorar el trabajo docente-investigativo de los estudiantes. La forma en que se sugiere, permite una mejor dirección del trabajo de los profesores.

## CONCLUSIONES

El análisis del P1 del Programa de Preparación Física y Deportes, permite una adecuación de su contenido adjuntando al mismo un proyecto que es un criterio compartido con especialistas y expertos de la actividad.

- Los contenidos de la clase derivan hacia objetivos relacionados con los diferentes beneficios que brinda el ejercicio físico a las patologías a partir de una relación intermateria, facilitando elaboración de material de apoyo.
- No se utilizan de forma significativa los procedimientos de circuitos y estaciones que son de gran utilidad para mejorar y desarrollar las capacidades físicas Fuerza y Resistencia.
- El programa aplicado resultó efectivo en la Facultad de Ciencias Médicas "10 de Octubre", con resultados satisfactorios.

## RECOMENDACIONES

Programar actividades metodológicas en la asignatura, seminarios o talleres, en los que participen profesores de otras Facultades.

- ✓ Confeccionar las clases con los temas que se orientan. Pero pueden adecuarse en dependencia a su escenario docente, previamente analizado en los Colectivos de Asignatura.
- ✓ Utilizar el juego siempre como motivo de clase dentro de la asignatura y utilizar los métodos de Estaciones y Circuito para mejorar las capacidades físicas Fuerza y Resistencia por su importancia.



**BIBLIOGRAFÍA**

1. Albadalejo Lauren (2006). Aeróbic para todos. Madrid. Editorial Gymnos, SL.
2. Benítez Malagón J, Montes Castillo ML, Escobar D, Barrera IM Comparar la efectividad del Programa de Ejercicios de Rittenberg contra Ejercicios de Williams en pacientes con diagnóstico de canal lumbar estrecho degenerativo Sistematizado. RevMexMed Fis Rehab 2010; 22(3):92-5.
3. Charola Ana. (2006). Las claves para un cuerpo vivo. En su: Manual práctico de Aeróbic. Madrid. Editorial Gymnos. p. 16-48
4. Federación Argentina de Gimnasia Aerobia (2005) Programa ciclo básico práctico. . Disponible en: [http:// www E.F.Deportes.com](http://www.E.F.Deportes.com) Consultado el 25 de noviembre del 2002
5. García Bonafé, M. (2007). La expresión corporal...Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona) 65 : 119- 122
6. Gimnasia aerobia. Tipos de clases.htm. Consultado el 25 de noviembre del 2007
7. Historia de la gimnasia aerobia. htm Consultado el 25 de noviembre del 2006
8. Hernández Sandrino MR, Pérez Carrazana Y.O. Influencia del masaje shiatsu . Do (hoko no kata) en el tratamiento de la ciatalgia en pacientes de la tercera edad. Policlínico docente RAMON GONZALEZ CORO. municipio Marianao 2009. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, 2010.
9. Izquierdo Hurtado; N. y J. Pérez Quintana. (2010). Comportamiento de la clase de Gimnasia Musical Aerobia en los Gimnasios de los Municipios Plaza y Playa. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciatura en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
10. Horton, Tony. (2012) El entrenamiento de circuito aerobio.
11. Leiva Galiano C. y R. Castro Marcelo.(s.f.) El calentamiento para la actividad física deportiva. Disponible en: [http:// www E.F.Deportes.com](http://www.E.F.Deportes.com) Consultado el 25 de noviembre del 2002
12. López Bedoya, J. M. Vernetta y J.C. de la Cruz. (2001). Sobre el modelo corporal de la mujer. Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona) 55:34- 36
13. López Rodríguez, A.y C. Vega Portilla (s.f.) La clase de Educación Física. La Habana Unidad impresora J.A. Huelga. INDER-
14. \_\_\_\_\_ (s.f.). La clase de Educación Física: Actualidad y perspectivas. México. Ediciones Deportivas Latinoamericana
15. \_\_\_\_\_; y J.A. Moreno Murcia. (s.f.). Aprendizaje de hechos y conceptos en Educación Física. Una propuesta metodológica.
16. Mena Ramos, René. (2010). Orientaciones metodológicas para desarrollar la preparación física (fuerza) en las gimnastas de Gimnasia Rítmica. Tesis en opción al título de Maestría en Metodología del Entrenamiento. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
17. Morales Jacobo, T. (2011). Impacto de la práctica regular de ejercicios aerobios sobre la capacidad de trabajo físico en un grupo de practicantes entre 25 y 30 años de edad. Tra-

bajo de Diploma para optar por el título de Licenciatura en Cultura Física La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

18. Rondón, Juan Carlos. (2010). El nivel de preparación técnica de los profesores de Educación Física acorde con el trabajo aerobio competitivo de las modalidades que realizan en diferentes provincias. Tesis de Diplomado (Diplomado de Ciencias aplicadas a la Educación Física). La Habana ISCF "Manuel Fajardo"
19. Valdés Andrés Yolanda (2010). Una propuesta de juegos para el aprendizaje de conocimientos teóricos sobre el olimpismo en Educación Física Escolar. Tesis en opción al título de Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
20. Colectivo de Autores (2009) .Programa de la Disciplina Preparación Física y Deportes para los estudiantes de Medicina, Psicología, licenciatura en Enfermería y Tecnología de la Salud ( Plan "C", "D" y Versión Final) La Habana, ISCM-H.
21. Suárez Andina R. Efectividad del Ejercicio William vs el Ejercicio Lian Gong en el Mejoramiento de la Sacrolumbalgia Crónica. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, 2009.