

Talleres para la superación profesional de los profesores que laboran en los gimnasios biosaludables

Workshops for Professional Development of Professors Who Works in Bio Healthy Gyms

*Asela Clara Fález Reines**, *Dr. C. Héctor Noa Cuadro*** y *Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra****

**Combinado Deportivo Pedro Díaz Coello, Holguín, Cuba*

***Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.*

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

RESUMEN

Se sintetizan los elementos esenciales sobre el desempeño de los profesores de cultura física que laboran en los gimnasios biosaludables. Se identificaron insuficiencias en las competencias profesionales específicas de dichos profesores, lo que condujo al planteamiento del siguiente objetivo: elaborar un conjunto de talleres para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los gimnasios biosaludables del municipio Holguín. Los métodos empleados fueron 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 conjunto de talleres 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

The article shows synthetically the essential and most important elements of research on the professional performance of teachers of physical culture who work in bio healthy gyms. From a diagnostic study shortcomings were identified in the specific skills of these teachers, which led to approach the following objective: to develop a program for the professional development of teachers Community Physical Culture working in bio healthy gyms in township Holguin, Cuba, for which it made a deep consultation specialist with marked criticality literature, methodological indications of INDER and the seminar documents start of the school year 2014-2015 were also analyzed. theoretical methods as the analytic-synthetic and inductive-deductive, as well as other methods and tools for collecting, processing and interpretation of information were used. An analysis program was conducted by 30 experts of Physical Culture and Sport, which by consensus view that it is relevant and useful for the professional development of teachers of Physical Culture who work in these gyms.

Keywords: bio healthy gyms, professional development

INTRODUCCIÓN

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y la Recreación (INDER) implementa políticas públicas a través del Sistema Nacional de Cultura Física Comunitaria para mejorar la salud y calidad de vida de los ciudadanos. Cada uno de los programas tiene fundamentos científicos, técnicos y metodológicos propios, y su objetivo específico es la incorporación de beneficiarios mediante la diversificación de las ofertas que promueven la educación en prevención y atención de las enfermedades no transmisibles en las comunidades y centros laborales, para que seamos más activos y saludables (Mateo, 2012).

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

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

En la actualidad el país cuenta gran cantidad 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 y en un espacio de educación para la comunidad, a partir del desarrollo de acciones de promoción de salud con énfasis en la prevención, mediante actividades físico-deportivas-recreativas que retardan o evitan la aparición de las enfermedades crónicas no trasmisibles y sus secuelas.

En este sentido, el trabajo en los gimnasios biosaludables requiere aplicar buenas prácticas e ideas de avanzada, que conlleven a un proceso sistemático, científico y pedagógicamente organizado, sobre la base de argumentos teóricos y metodológicos actualizados, y una preparación sólida por parte del profesor que se desempeña en ellos, el cual debe ser capaz de dirigir este proceso con un enfoque educativo, terapéutico y profiláctico, de manera que aplique conocimientos, habilidades y valores que evidencien actitudes esencialmente humanistas.

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

El calentamiento resulta muy general, no contempla las características del trabajo por aparatos.

Predominio de métodos tradicionales y reproductivos.

Las correcciones de errores se realizan de forma muy general.

A partir de lo expresado se identificó el siguiente problema científico: ¿cómo contribuir al desarrollo profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los gimnasios biosaludables del municipio Holguín? El objetivo del trabajo es: elaborar un conjunto de talleres para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación está basada 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, utilizado para procesar la información obtenida, los documentos normativos de la cultura física y el área funcional de actividad física-comunitaria; y el inductivo-deductivo que permitió solucionar las insuficiencias en la superación de los profesionales que laboran en los gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

Entre los métodos empíricos empleados se encuentran: la observación participante realizada durante todo el proceso investigativo, la cual permitió obtener información directa en los gimnasios biosaludables sobre el desempeño de sus profesionales; la entrevista, para conocer el estado de opinión de los practicantes sistemáticos con respecto al nivel de satisfacción; el criterio de experto que permitió conocer la pertinencia del conjunto de talleres propuestos, así como el matemático-estadístico, el cual permitió conocer 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 conjunto de talleres de superación profesional dirigido a los profesores que laboran en los gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

La propuesta contiene un total de 12 talleres cuyos contenidos están relacionados con el calentamiento, la dosificación de las cargas, los métodos productivos y el trabajo individualizado por aparato. Su estructura se determinó a partir de los presupuestos establecidos por Escalona (2013).

Para ilustrar se presentan dos de los talleres que conforman el conjunto elaborado:

Taller 1

Tema: El calentamiento en los gimnasios biosaludables.

Objetivo: Discutir sobre la realización del calentamiento en los gimnasios biosaludables.

Tareas preparatorias

Inicialmente se orienta a los profesores sobre la dinámica de todos los talleres realizados en la investigación. Se acude a 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 gimnasios?

¿Qué requisitos debe tener un calentamiento en estos gimnasios?

¿Cuáles son los medios más utilizados en el calentamiento de los gimnasios biosaludables?

¿Qué ejercicios ejecutar?

Tareas para el debate

Aquí es necesario utilizar como medios audiovisuales la computadora 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 y los fines de estos, la diversidad de practicantes y los principales aparatos que contienen. Posteriormente se ilustra con un grupo de practicantes, por lo que se realiza un calentamiento especial individualizado donde se analiza el resultado del diagnóstico inicial a los practicantes, así como la entrevista inicial para conocer los intereses y motivaciones de los asistentes y las patologías que puedan presentar (Lara, 2011).

Tareas evaluativas

Se proponen algunas preguntas para comprobar la comprensión de los profesores sobre 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?

Además, se formulan interrogantes sobre la forma de individualizarlo. Finalmente se pide a cada uno de los profesores participantes que propongan ejercicios para enriquecer las formas de realizar el calentamiento.

Taller 2

Tema: Los métodos productivos y su aplicación en los gimnasios biosaludables. Objetivo: discutir sobre la utilización de métodos productivos en los gimnasios biosaludables

Tareas preparatorias

Se acude a la motivación para generar un debate inicial y crear expectativas sobre la temática. Se propone iniciar con las siguientes interrogantes:

¿Cómo valoran la utilización de los métodos en las clases de los gimnasios biosaludables actuales?

¿Cómo se aplican?

¿Qué importancia le atribuyen a los métodos productivos?

¿Cuáles son los métodos productivos que pueden ser aplicadas en las clases de los gimnasios biosaludables?

¿Qué importancia le atribuye a la aplicación de estos métodos en el trabajo en los biosaludables?

Tareas para el debate

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

Se expondrá mediante pósteres la propuesta de utilización de los métodos productivos en las clases en los gimnasios biosaludables, teniendo en cuenta 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, por ello se realizó un trabajo individualizado donde se contextualizaron los métodos en correspondencia con los fines por los que asistieron a este programa de la actividad física comunitaria.

Tareas evaluativas

Se proponen algunas preguntas para corroborar la comprensión de los profesores sobre los aspectos debatidos. Por ejemplo ¿cómo valoran ustedes la experiencia relacionada con la forma de aplicación de los métodos productivos en las clases de los gimnasios biosaludables?

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para determinar la pertinencia del conjunto de talleres propuesto se somete a la discusión por parte 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.

Resultados del método criterio de expertos

ASPECTOS	MP	BP	P	PP	NP
A1 Estructura de los talleres	15	9	4	0	0
A2 Contenido seleccionado	20	9	0	1	0
A3 Medios utilizados para su aplicación	18	10	2	0	0
A4 Vías de implementación	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 una secuencia metodológica (Cruz y Campano, 2008) estructurada en dos fases: fase preliminar y fase de exploración. La primera permite la selección de los expertos y la elaboración del cuestionario. En la segunda se consulta a los expertos mediante la aplicación de las rondas.

Fase preliminar

Se encuestaron 38 profesionales de la cultura física y el deporte, dentro de los que se encuentran expertos de cultura física terapéutica.

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

Fase de exploración

Se aplicó un instrumento mediante el cual se les solicitó a los expertos evaluar la estructura de los talleres, el contenido seleccionado, los medios utilizados para su aplicación, las vías de implementación y las formas de evaluación del impacto. Ello se cumple a través de dos vueltas que les permiten emitir sus criterios y valoraciones en torno al conjunto de talleres elaborados.

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 significativo debido a que provienen de un grupo de personas conocedoras del tema y con alto nivel de competencia y experiencia en la temática.

CONCLUSIONES

El conjunto de talleres propuesto presenta un enfoque productivo pues en su elaboración se tuvo en cuenta tanto la opinión de los participantes como los profesores y directivos de esta área de la cultura física.

La consulta a expertos evidenció por consenso que el conjunto de talleres elaborado es pertinente y puede ser aplicado en el contexto seleccionado; además, contribuye a la superación de los profesores de cultura física comunitaria que laboran en los gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

REFERENCIAS

- LARA, D. (2011). *Alternativa metodológica para la superación profesional, a partir de las competencias profesionales específicas del entrenador de fútbol categoría 13-15 años*. Disertación doctoral no publicada, Universidad Central *Martha Abreu* de las Villas, Villa Clara, Cuba.
- MATEO, J. (2012). *La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de cultura física*. Disertación doctoral no publicada, Universidad de Holguín, Cuba.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN. (2015). *Indicaciones metodológicas de la vicepresidencia de cultura física del INDER para el curso 2015-2016*. Ciudad de la Habana, Cuba: Departamento Nacional de Cultura Física.
- ESCALONA, U. (2013). *Formación y desarrollo de la habilidad expresión oral en inglés en estudiantes de preuniversitario a través de la evaluación*. Disertación doctoral no publicada, Universidad de Ciencias Pedagógicas *José de la Luz y Caballero*, Holguín, Cuba.
- CRUZ, M. Y CAMPANO, A. (2008) *El procesamiento de la información en las investigaciones educacionales*. La Habana, Cuba: Educación Cubana.