

Batería de ejercicios terapéuticos para la atención de estudiantes con certificado médico

Set of Therapeutic Exercises for the Care of Students with Medical Certificate

Bateria de exercícios terapêuticos para a atenção de estudantes com certificado médico

Lic. Dennis Alejandro Perera-Villegas¹

M. Sc. Indira de las Mercedes Saínez-Reyes²

M. Sc. Liset de los Ángeles Moreno-Suárez³

¹Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín. daperera@uho.edu.cu

²Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín. msreyes@uho.edu.cu

³Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín. amorenos@uho.edu.cu

Resumen

Investigación que responde a la problemática del perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes con certificados médicos en la Educación Superior, dada la escasa fundamentación didáctica en la utilización de ejercicios físicos en la clase de esta asignatura. Análisis teórico que presenta a partir de referentes existentes por medio de los cuales se elaboran ejercicios terapéuticos con el fin de incorporar a esos estudiantes a las actividades docentes. Batería de ejercicios terapéuticos creada que propicia una enseñanza desarrolladora y beneficia la independencia cognitivo-terapéutica para el autocontrol de la enfermedad. Metodología que posibilita el abordaje integrado y

coherente, desde el cumplimiento de los diferentes principios en que se sustenta, y revela la necesidad de un enfoque didáctico en la impartición de la clase. Implementación, desarrollada por medio de las actividades docentes, que muestra los cambios más significativos experimentados desde la aplicación de estos ejercicios terapéuticos.

Palabras clave: Educación Física, formación de jóvenes, enfermedad no transmisible, batería de ejercicios, educación superior

Abstract

The research aims at the problem of the necessary improvement of the teaching - learning process of Physical Education in students who present medical certificate in Higher Education, related to the poor didactic

foundation in the use of physical exercises within the class of this subject. It presents a theoretical analysis of the main existing references from which a set of therapeutic exercises is prepared in order to incorporate students into teaching activities. The creation of the set of therapeutic exercises favors a teaching development, for the benefit of a cognitive - therapeutic independence for the disease self-control. The methodology, on the other hand, makes possible an integrated and coherent approach, based on the compliance of the different principles on which it is based, revealing the need for a didactic approach in the teaching of the subject. Its implementation, developed through teaching activities, shows the most significant changes experienced from the application of such therapeutic exercises.

Keywords: Physical Education, young's training, non-transmitted disease, set of exercises, Higher Education

Resumo

Investigação que responde à problemática do aperfeiçoamento do ensino-aprendizagem da Educação Física nos estudantes com certificados médicos na Educação Superior, dada a escassa fundamentação didática na utilização de exercícios físicos na classe desta

disciplina. Análise teórica que apresenta a partir de referentes existentes por meio dos quais se elaboram exercícios terapêuticos com o fim de incorporar a esses estudantes às atividades docentes. Bateria de exercícios terapêuticos criada que propicia um ensino desenvolvidora e beneficia a independência cognitivo-terapêutica para o autocontrol da enfermidade. Metodologia que possibilita a abordagem integrada e coerente, do cumprimento dos diferentes princípios em que se sustenta, e revela a necessidade de um enfoque didático na impartiçón da classe. Implementação, desenvolvida por meio das atividades docentes, que mostra as mudanças mais significativas experimentadas da aplicação destes exercícios terapêuticos.

Palavras chave: Educação Física, formação de jovens, enfermidade não transmissível, bateria de exercícios, educação superior

Introducción

Desde sus inicios el hombre practica la actividad física y se conoce que mientras más temprano comience a hacerlo, más efectivo será el resultado. Esta actividad tiene importancia para el fortalecimiento de su salud, lo que sin dudas influye considerablemente en la prolongación de la

vida humana; de esta forma también es válido para la prevención de diferentes patologías.

En tal sentido, la actividad física se organiza y planifica en Cuba desde las primeras edades hasta la adultez a través de la asignatura de Educación Física, la cual ha desempeñado un papel sobresaliente en la formación de niños, adolescentes y jóvenes.

Por medio de ella se instruye, y al constituir un proceso de dirección del aprendizaje educa paralelamente en cada instante. Algunos la consideran una forma de vida, de ahí que enrolarse en sus actividades significa una satisfacción para los que participan en ella, en tanto obtienen como resultado salud, destreza, buena postura, fuerza y resistencia. La Educación Física es uno de los componentes fundamentales de la educación multilateral del hombre en los sistemas educativos de orientación comunista. Para alcanzar su objetivo se apoya en la capacidad del movimiento del ser humano y deriva del mismo una forma de trabajo, ejercicios y actividades en general, que se ajustan a las características del sujeto o del grupo, y se desarrolla sobre la base de las leyes biológicas y técnico-pedagógicas.

Se precisa que no todos los que la reciben son sujetos supuestamente sanos, pues en los grupos escolares conviven estudiantes que padecen de Enfermedades No Transmisibles

(ENT), los que deben ser atendidos en su diversidad desde dicha asignatura.

Para dar tratamiento a estos casos se utiliza el ejercicio físico como vía fundamental, considerado un medio terapéutico eficaz y profiláctico; sin embargo, en estos años el ejercicio físico-terapéutico se ha dirigido fundamentalmente a enfermedades ortopédicas y traumatológicas, además de algunas técnicas de reeducación neuromuscular en pacientes con enfermedades neurológicas y neuroquirúrgicas.

El ejercicio físico-terapéutico es una herramienta para tratar múltiples patologías, y en especial, problemas usuales, casos de dolor crónico o de patologías que tienden a la recurrencia. El creciente aumento de la investigación científica en este campo avala los numerosos beneficios que tienen una adecuada prescripción de ejercicios como parte del tratamiento con una evidencia científica.

Estos ejercicios físicos intervienen en el grado de reacción general del organismo humano; también es importante significar que estos ejercicios se emprenden no solo con un enfoque terapéutico, sino con una visión pedagógica.

En la actualidad, en los recintos universitarios existen grupos de estudiantes que no realizan

la Educación Física por presentar certificados médicos; es por ello que constituye una necesidad la búsqueda de vías para incorporarlos a esta clase con atenciones diferenciadas, según la patología que presente cada uno de ellos.

Actualmente, los ejercicios físicos se emplean en el mundo como medio fundamental de terapia para muchas enfermedades. Tan así es que, en Estados Unidos de América, China y Japón se han realizado estudios científicos para el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.

Diversos autores han estudiado el tema, desde diferentes posiciones, como Almond (2012); Alonso (1995); Alonso y Peralta (2001); Alonso y Safons (2014) y Saz (2009), entre otros.

Algunos lo han tratado desde el punto de vista morfofisiológico y biomecánico; otros, con un enfoque terapéutico y en Cuba, como elementos esenciales de los programas nacionales para las áreas terapéuticas de todo el país, que forman parte de un programa nacional conjunto entre el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), el Ministerio de Educación (Mined) y el Ministerio de Salud Pública (Minsap).

Desde el punto de vista médico-deportivo también lo han trabajado, incluso desde posiciones en que se valoran elementos tales como la postura, aunque aplicado al béisbol desde el ángulo técnico-deportivo. Por otra parte, la postura corporal ha sido estudiada como categoría esencial de la cultura física, en la que se valoran sus modificaciones en la práctica sistemática de algunos deportes, principalmente cuando los entrenadores, preparadores técnicos y directores de equipos no han atendido debidamente este aspecto en los entrenamientos de atletas, lo que se convierte en fuente potencial de alteraciones. En estos estudios se enfatiza en los llamados deportes y eventos asimétricos (ciclismo, esgrima, lanzamiento de jabalina), como generadores potenciales de alteraciones posturales, sobre todo en los casos donde el entrenamiento no comprende la realización de ejercicios compensatorios.

La postura corporal es una categoría conceptual esencial en la cultura física; además, un sistema funcional complejo y multidimensional, determinado entre otros, por los siguientes factores:

- A. Rasgos individuales de la personalidad
- B. Actividad física que realiza el individuo
- C. Precisada fundamentalmente por aspectos fisiológicos, terapéuticos, biomecánicos,

morfofuncionales y médico-deportivos, entre otros

D. Cualidad susceptible de ser educada y reeducada, por lo que tiene un particular interés pedagógico

E. Indicador de salud del individuo

F. Problemática que la población general y específicamente la escolar, requiere de una mayor atención multidisciplinaria

En ninguno de los estudios realizados anteriormente por estos articulistas han encontrado baterías de ejercicios físico-terapéuticos que permitan a los estudiantes con certificados médicos aprender primero y seleccionar después aquellos ejercicios que se puedan realizar desde las clases de Educación Física, de acuerdo con el reconocimiento de sus limitaciones y potencialidades para desarrollarlos.

Conjuntamente, se han realizado entrevistas y observaciones sistemáticas a grupos docentes de la Universidad de Holguín, a partir de lo cual se determinaron como principales insuficiencias las siguientes:

Existen 30 estudiantes universitarios en la carrera de Contabilidad y Finanzas, que poseen certificados médicos, quienes tienen su actividad física limitada por problemas en la postura corporal.

a. Su participación en las clases de Educación Física es pasiva, pues se limita a

tomar su asistencia en el turno de clases y observar lo que realizan sus compañeros.

b. La evaluación que reciben en esta asignatura depende tan solo del porcentaje de asistencia alcanzado, sin medir su desarrollo de capacidades físicas.

c. Los estudiantes no mejoran su estado de salud en el periodo que reciben la asignatura y desconocen los ejercicios físico-terapéuticos que puedan realizar según su patología o padecimiento.

d. En el programa consultado de la asignatura de Educación Física no se advierten ejercicios específicos para estudiantes que padecen de ENT.

A partir de estas deficiencias se definió la insuficiente atención diferenciada que se brinda a los estudiantes con certificados médicos desde la Educación Física y, por consiguiente, la necesidad de utilizar alternativas para atender desde estas clases la diversidad de estudiantes con certificados médicos, para así favorecer su incorporación activa a estas clases.

El estudio de estos investigadores se basó, justamente, en la indispensable y oportuna atención a los estudiantes con certificado médico desde la clase de Educación Física de la Universidad de Holguín.

Metodología

De una población de 30 estudiantes universitarios, comprendidos entre las edades de 17 a 20 años de edad, se escogió una muestra intencional de 11 estudiantes de ambos sexos, que representa un 27.1 %. Para la selección se tuvieron en cuenta los siguientes parámetros:

- i. Que los estudiantes se encuentren en condiciones para realizar los ejercicios físico-terapéuticos
- ii. Que el horario sea el mismo para los estudiantes seleccionados
- iii. Que los estudiantes presenten certificado médico

La batería de ejercicios físicos propuesta por los autores se fundamenta en los principios siguientes:

- I.Principio del carácter educativo de la enseñanza, que expresa la unidad entre la instrucción y la educación, y forma una unidad dialéctica entre el contenido que se enseña a través de cada uno de los ejercicios y los valores educativos, de cooperación, ayuda y solidaridad que se forman durante su ejecución.
- II.Principio del carácter científico de la enseñanza, que implica la vinculación de los ejercicios propuestos con su constante

perfeccionamiento y modificación, según el criterio de estudiantes y docentes.

- III.Principio de la asequibilidad, que permite a los estudiantes transitar progresivamente hacia una mejoría de su condición física mediante un proceso continuo, gradual y formativo de la práctica de ejercicios físicos, que toma en consideración su capacidad y posibilidades reales de realización.
- IV.Principio de la solidez en la asimilación de los conocimientos, habilidades y hábitos. Este principio se evidencia fundamentalmente en la medida que los estudiantes sistematizan la práctica de la actividad física por las diferentes etapas de la propuesta de ejercicios, hasta llegar a la etapa de mantenimiento y prolongarla a través del tiempo.
- V.Principio del carácter consciente y activo de los alumnos bajo la guía del profesor. Aunque se propone que los ejercicios que componen la batería se realicen sin la presencia constante del profesor, el estudiante puede contar con la ayuda de especialistas, si así lo desea o requiere. No obstante, el carácter consciente también se expresa en la ejecución de forma independiente de los ejercicios bajo las guías e indicaciones metodológicas que se brindan.

VI. Principio de la atención diferenciada o individual. El análisis de los principios anteriores permite resumir que es de suma importancia tener en cuenta que cada individuo es diferente y expresa de forma diversa su progreso en la ejecución de cualquier actividad física. Igualmente, cada estudiante tiene sus particularidades, a las que se dará la posibilidad de desarrollar.

Resultados

La propuesta de una batería de ejercicios físico-terapéuticos para la atención de estudiantes con certificado médicos, está dirigida a estudiantes de primer y segundo años de la carrera de Contabilidad y Finanzas, en los que se exceptúan aquellos que conforman su matrícula en el área terapéutica, porque en esta tienen una atención diferenciada de acuerdo con sus enfermedades.

Se propone realizar los ejercicios mediante el empleo mínimo de implementos y que, en las áreas deportivas, gimnasios y pistas se reúna una variedad de los mismos, lo que hace la propuesta más asequible a los estudiantes y a la vez que estos mejoren su participación en las actividades docentes.

Como objetivo y contenido generales de la batería de ejercicios se encuentra la contribución al mejoramiento de la

participación en la clase de Educación Física de los estudiantes de primer y segundo años de la carrera de Contabilidad y Finanzas.

Por otro lado, los objetivos específicos de la propuesta de ejercicios son los referidos al mejoramiento de la capacidad funcional de trabajo, y a la educación del estudiante en el autocontrol y participación en la actividad.

La concepción teórica de la propuesta debe reunir varias características como, por ejemplo, flexibilidad, adaptabilidad y conciliación entre las que se necesitan mejorar por los estudiantes y contempla al mismo tiempo el resultado final que se obtendrá. También, deben tenerse en cuenta las principales características del lugar donde se desarrollarán los ejercicios.

Los contenidos de la propuesta de ejercicios son aquellos que se refieren al calentamiento, tales como los de estiramiento y movilidad articular general, y, además, los que se aplican para el desarrollo de la fuerza. Así se encuentran los que tienen que ver con el peso del cuerpo, como planchas y abdominales de piernas, y con aparatos, como las paralelas y barra fija.

Otros ejercicios considerados también en la propuesta son los que se realizan para el fortalecimiento de la musculatura paravertebral; para el desarrollo de la resistencia aeróbica, como marchas y trotes;

y ejercicios respiratorios y de relajación muscular e igualmente la práctica de deportes.

Como orientaciones e indicaciones metodológicas generales de la propuesta se encuentran aquellos aspectos que deben tenerse en cuenta antes de iniciar los ejercicios:

- a. Resultados del diagnóstico inicial
- b. Criterios de los médicos
- c. Atención a las diferencias individuales
- d. Disponibilidad de tiempo del estudiante
- e. Antecedentes sobre la práctica de ejercicios físicos

Análisis y discusión

La batería de ejercicios físico-terapéuticos elaborada para la atención a estudiantes con certificado médico, constituye el marco teórico-metodológico que permite conformar los conocimientos necesarios para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje, por parte del colectivo de profesores, a partir de la dinámica entre los componentes del modelo didáctico que la sustenta.

Las etapas que conforman la metodología para la enseñanza de la cultura física terapéutica favorecen su implementación por parte de los docentes, los que al emplear la

batería de ejercicios físico-terapéuticos como alternativa terapéutica propician una enseñanza desarrolladora que permite al estudiante con certificado médico lograr una mayor independencia cognoscitivo-terapéutica.

El diseño de la batería de ejercicios físico-terapéuticos logra impregnar la docencia de componentes didácticos que perfeccionan la enseñanza-aprendizaje de la cultura física terapéutica y permite desarrollar en los docentes una docencia contextualizada desde el autocontrol de la enfermedad y la conducción del estudiante al protagonismo del tratamiento.

Conclusiones

El objetivo de la propuesta de la batería de ejercicios físico-terapéuticos consistente en el mejoramiento de la participación de los estudiantes con certificados médicos en la clase de Educación Física, es de vital importancia y la misma se vincula más a la salud de estos, que al efecto desde el punto de vista físico que se puede aportar con su implementación.

De importancia vital son las indicaciones metodológicas para cada uno de los ejercicios, así como las que corresponden a las particularidades de los estudiantes a los

que está destinada (edad, desarrollo intelectual, actividad que realiza con frecuencia y factores socioculturales, entre otros).

Referencias bibliográficas

- ALMOND, L. (2012). *El ejercicio físico y la salud en la escuela. Nuevas perspectivas en la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- ALONSO, R.F. (1995). Ejercicios físicos terapéuticos. *Revista Científico-Estudiantil de Ciencias Médicas*, 186.
- ALONSO, R.F. Y PERALTA, M.A. (2001). *La rehabilitación física y el profesor de Educación*. La Habana: Deportes.
- ALONSO, R.F. Y SAFONS, M. (2014). *La Educación Física Terapéutica no es sinónimo de fisioterapia*. La Habana: Universidad de Cultura Física y Deportes Manuel Fajardo.
- SAZ, P. (2009). *Ejercicio físico para mejorar la salud*. Madrid: Pirámide.