

Original

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SUPERIOR DE CHIMBORAZO: UNA NUEVA MIRADA

The Students of School Physical Training Top of Chimborazo: A new look

M.Sc. Víctor Hugo Herrera-Mena, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador,
victor.herrera@esPOCH.edu.ec

M.Sc. Pablo Luis Lomas-Badillo, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador,
plomas@esPOCH.edu.ec

M.Sc. Danilo Ortiz-Fernández, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador,
daniloortizfdez@gmail.com

Lic. Dennys German Palacios-Valdiviezo, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo,
Ecuador, d.dennys14@hotmail.com

Recibido: 14-03-2018 / Aceptado: 28-03-2018

RESUMEN

Los Modelos Educativos que actualmente se despliegan en las diferentes Universidades y carreras en Ecuador buscan formar profesionales competentes tanto desde el punto de vista profesional, físico y psicológico. En este orden de ideas la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, ha venido trabajando en aras de lograr que los estudiantes alcancen su mayor grado de desempeño y preparación física en general. En correspondencia con lo señalado el artículo que se presenta tiene como objetivo reflexionar sobre los procedimientos y fundamentos teóricos – metodológicos, así como sobre el sistema de contenidos que desarrolla el Centro de Educación Física en las diferentes carreras de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo para el perfeccionamiento de la preparación física en los estudiantes. La metodología seguida basada en la observación, la experiencia de los docentes integrantes del Centro de Educación Física, unida a la indagación y búsqueda científica sobre estudios y revisiones documentales en torno al tema tratado, permitió establecer como resultado fundamental la necesidad de dar una nueva mirada al proceso formativo en este ámbito, motivando la realización de una estrategia metodológica para el desarrollo de la Unidad Curricular de Preparación Física, así como del sistema de

contenidos que deben cumplimentar los estudiantes que cursan las diferentes carreras en la Escuela Superior Politécnica de referencia.

Palabras clave: Preparación Física, Modelos Educativos, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Estrategia Metodológica

ABSTRACT

The educational models that are currently deployed in different universities and careers in Ecuador are seeking to become competent professionals both from the professional, physical and psychological point of view. In this vein the Polytechnic Superior School of Chimborazo, has been working in order to ensure that students reach their greater degree of performance and fitness in general. In correspondence with the designated item presented is intended to reflect on procedures and theoretical foundations - methodological, as well as on the content system that develops the center of physical education in the various the Polytechnic College of Chimborazo racing for the improvement of the physical preparation in the students. The methodology to be followed based on observation, the experience of teachers in the center of physical education, inquiry and research studies and rev... and documentary reviews around the topic, helped establish the need to give a new look to the formative process in this area, encouraging the realization of a methodological strategy for the development of the unit as a fundamental result Curricular physical preparation, as well as the system of contents to be completed by students who are studying different races at the Polytechnic higher school reference.

Key words: physical training, educational models, Polytechnic School of Chimborazo, methodological strategy

INTRODUCCIÓN

La formación de profesionales competentes en las disímiles áreas del saber y de la vida en general continúa siendo un reto de gran responsabilidad social y gubernamental; a esto se une todo lo relacionado con la preparación física y psicológica que debe alcanzarse en el proceso formativo de los estudiantes que cursan las distintas carreras, para que puedan interactuar armónicamente en la sociedad.

Es por ello que cada vez más se pretende implementar Modelos Educativos Integrales, que faciliten la formación de profesionales competentes e integrales; capaces de resolver las problemáticas que se suceden en las diferentes esferas de la vida (Recalde & Maqueira, 2017).

En concordancia con las ideas señaladas resulta significativo plantear la necesidad de tener nuevas miradas en torno a los procesos formativos, los Modelos Educativos y las metodologías que se aplican en la Educación Superior, de manera tal que se logre dar espacio y valorar dentro de las diferentes mallas curriculares la importancia que tiene la preparación física que deben alcanzar los estudiantes universitarios como parte de su proceso de formación integral.

Por supuesto que conseguir lo anterior no resulta sencillo, máxime si tenemos presente que no siempre se cuenta con currículos abiertos, flexibles y adaptables a las necesidades de los estudiantes, su entorno social y familiar, y lo que es peor que logre estar en equilibrio con sus necesidades, la preparación de los docentes y las demandas de las diferentes regiones.

En el caso de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, el Modelo Educativo que se aplica contempla en el currículo de las diferentes carreras la realización de un semestre destinado a recibir Educación Física y dentro de este el sistema de contenidos sobre preparación física ocupa una unidad temática a cursar como parte del proceso formativo de los estudiantes, sin embargo es criterio de los docentes que laboran en el Centro de Educación Física que debido a variados factores que han sido constatado mediante el proceso de observación científica tales como:

- limitaciones en el diagnóstico de necesidades y potencialidades de los estudiantes,
- Insuficiente correspondencia entre los sistemas de contenidos,
- Nivel de preparación de los docentes,
- Metodologías y estrategias de aplicación,
- Desarrollo social, entre otras

De ahí que se requiere profundizar en formas novedosas que faciliten un proceso formativo más completo en cuanto a preparación física ¿Cómo incidir en esta problemática y aportar soluciones concretas al proceso de preparación físicas de los estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo? es una interrogante que implica múltiples soluciones. De ahí que el artículo que se presenta tiene como objetivo reflexionar sobre los

procedimientos y fundamentos teóricos – metodológicos, así como el sistema de contenidos que desarrolla el Centro de Educación Física en las diferentes carreras de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo para el perfeccionamiento de la preparación física en los estudiantes.

DESARROLLO

El proceso formativo en la Educación Superior Politécnica de Chimborazo y las Nuevas Tendencias Contemporáneas.

Compartimos con (Reyes, & Castillo, 2011 y Recalde & Maqueira, 2017) en que la comunidad científica enfrenta cada vez más los desafíos de perfeccionar los modelos educativos que permitan dar respuesta a la diversidad manifiesta entre los posibles usuarios y beneficiarios. Cada vez los nuevos retos que hoy se enfrentan en materia de diseños curriculares son más complejos (Recalde, Maqueira & Plaza, 2017), citados por (Herrera, Tocto, Lomas & Mazón, 2018)

En este orden de ideas es meritorio destacar que tanto a nivel internacional como nacional a pesar de los avances logrados en el contexto de la Educación Superior, continua siendo un desafío formar profesionales competentes capaces de interactuar en un mundo globalizado, con nuevas realidades políticas, económicas y sociales (Rivilla, Garrido, & Goncalves, 2012; García, & Castro, 2012; Salas, 2012; Recalde & Maqueira, 2017).

Para autores como (Benítez, Cholotio, & Calero, 2015- 2016), citados por (Recalde & Maqueira 2017), se trata de admitir una institución, escuela, centro de atención, área física deportiva o proyecto que modifique su estructura, funcionamiento y propuesta pedagógica para dar respuesta a las necesidades de todos y cada uno de sus escolares o usuarios.

En función de lo señalado es transcendental valorar que las tendencias contemporáneas en cuanto a Educación Superior se refiere según (Ruiz, Martínez, & Valladares, 2012; Atria, 2012; Pupo Ávila, Pérez, Alfonso, Pérez, & González, 2013) y (Recalde & Maqueira 2017) encuentran puntos comunes en propiciar sistemas más equitativos que respondan a las necesidades del desarrollo económico y social. Se plantea que se requiere de programas y ofertas que tengan un carácter diferenciado, flexible, adaptable que faciliten la integración de todos los usuarios y beneficiarios en la construcción de aprendizajes significativos que contribuyan a transformar la realidad social.

Las tendencias contemporáneas en cuanto a flexibilidad curricular, modelos educativos, metodologías y estrategias didácticas en la Educación Superior motiva el desarrollo de nuevas políticas que impliquen la formación integral de los estudiantes.

Según (Herrera, Tocto, Lomas & Mazón, 2018), en el caso de Ecuador dichas transformaciones han ido avanzando llegando a establecer cambios favorables en cuanto a calidad en los diferentes niveles educativos y por consiguiente en las respectivas ofertas y asignaturas que integran los diferentes currículos. En este orden la Educación Física ha pasado a ser una disciplina de mayor importancia dentro del plan curricular a vencer por cada estudiante.

Considerando lo anterior y dado el valor que tiene la preparación física dentro del proceso de formación integral de los estudiantes universitarios de las diferentes carreras, en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se ha requerido introducir este aspecto en el currículo de Educación Física que reciben los estudiantes durante su primer semestre.

Sin embargo, los autores de este proyecto aprecian la necesidad de cambios en las estrategias metodológicas seguidas por el Centro de Educación Física en función de provocar un perfeccionamiento en relación a la preparación física en los estudiantes ; se requiere el desarrollo de diferentes acciones que no solo sean destinadas a emplear formas didácticas distintas para la enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de la preparación física, sino que se necesita provocar un proceso reflexivo profundo en correspondencia con los resultados que se desean alcanzar.

La preparación física: Un componente esencial en el proceso de formación integral de los estudiantes universitarios.

Entendiendo la preparación física como un componente esencial en el proceso de formación integral de los estudiantes universitarios. Definimos esta como: la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo. (www.carreraspormontana.com, 2012). Siguiendo esta idea la misma se divide en preparación física general y específica; en ambos casos se determinan objetivos, principios, funciones y beneficios.

Se coincide con autores precedentes, que en la actualidad no existe ningún deporte que no requiera previamente de una buena preparación física como vía fundamental para obtener el máximo rendimiento deportivo. En algunos deportes se necesita mayor trabajo físico que en otros, pero en todos se hace necesario el acondicionamiento para la práctica de actividades físicas deportivas, aun cuando estos sean sencillos y de baja intensidad.

Por otra parte en las últimas décadas, diversos estudios científicos han demostrado que la práctica de actividad física (AF) regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto en el plano fisiológico, psíquico como social (Ramos, Rivera, Moreno, & Jiménez-Iglesias, 2012; Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013), considerándose uno de los hábitos fundamentales para adoptar un estilo de vida activo y saludable (Langille & Rodgers, 2010; Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008).

Lo cierto es, que independientemente de lo anterior y a pesar de contar con las evidencias científicas que demuestran los beneficios de la práctica sistemática de actividad física, la falta de práctica se ha convertido en uno de los principales problemas de la sociedad actual, tanto a nivel europeo como mundial, (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2010), existiendo un elevado número de personas sedentarias frente a las físicamente activas (Práxedes, Sevil, Moreno, Villar, García, 2012).

Esta inactividad física puede traer consigo problemas relativos a la salud como el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, citado por (Práxedes, Sevil, Moreno, Villar, García, 2012)

Según, (Olivares, Lera, Bustos, 2008), la falta de actividad física ha sido reconocida como un factor de riesgo independiente en la aparición de enfermedades no transmisibles, lo que ha motivado la creación de estrategias internacionales para motivar su aumento en todos los grupos de la población.

Coincidimos con los autores citados en que promover el aumento de la actividad física y la alimentación saludable en todos los grupos de edades, constituyen los ejes centrales de las recomendaciones de la OMS, la FAO y el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF), entre otras, quienes difunden la evidencia científica y entregan las bases para el desarrollo de iniciativas en estos temas a nivel mundial

Por su parte en la Guía para Universidades Saludables de Chile, se señala que "promover cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes que

egresan de las universidades e institutos de educación superior, es una forma efectiva de fomentar cambios a favor del bienestar y la salud en las instituciones y comunidades en las que trabajarán".

Somos del criterio que en el caso de los estudiantes universitarios ecuatorianos también la preparación física es esencial porque además de propiciar en ellos condiciones óptimas para la participación en los diferentes eventos deportivos de la vida universitaria, dada sus propias características contribuye a su formación integral, precisamente porque promueve la formación de aptitudes y destrezas que le son de gran utilidad en la vida en general.

De lo actual a lo necesario.

En sintonía con lo expresado coincidimos en que se requiere una nueva mirada al proceso formativo actual, en cuanto a preparación física en los estudiantes universitarios se describe, sobre todo en aquellas carreras que no son del área de la Actividad Física Deportiva. Si bien es cierto que en sentido general los Modelos Educativos están enmarcado en el desarrollo de competencias profesionales, también se reconoce que en muchos casos están desprovisto de pensamientos reflexivos y profundos que demuestren las fortalezas y beneficios de una adecuada praxis pedagógica en función de alcanzar un óptimo grado de preparación física en los estudiantes universitarios.

Atendiendo a esto se impone buscar soluciones adecuadas que en breve tiempo permitan revertir la situación actual y que contribuyan a facilitar una mejor incursión en las clases y en el perfeccionamiento y resultados de la preparación física de los estudiantes.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este proyecto se ha seguido una metodología descriptiva, basada en la observación científica, la experiencia de los docentes integrantes del Centro de Educación Física, unida a la indagación y búsqueda científica sobre estudios y revisiones documentales en torno al tema tratado. Todo lo cual ha permitido establecer importantes resultados. Para ello se han realizado observaciones por parte de los Docentes del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo a las clases de Educación Física del Primer Semestre en la totalidad de Facultades que integran la Universidad de referencia, estableciéndose como principales resultados los siguientes:

Resultados derivados de las observaciones realizadas:

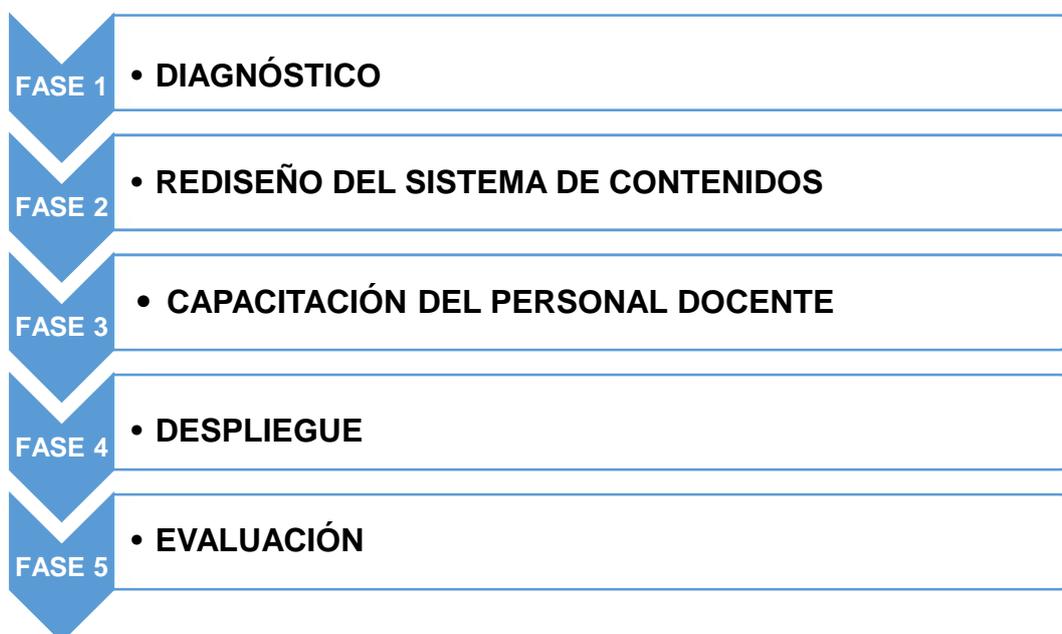
1. Necesidad de dar una nueva mirada al proceso formativo en este ámbito, motivando la realización de una estrategia metodológica para el desarrollo de la Unidad

Curricular de Preparación Física, así como del sistema de contenidos que deben cumplimentar los estudiantes que cursan las diferentes carreras en la Escuela Superior Politécnica de referencia.

2. Rediseñar el sistema de contenidos que se imparte en la Unidad de Preparación Física de las diferentes carreras.
3. Establecer la relación entre diagnóstico de necesidades y competencias a alcanzar según tipo de carrera y estudiantes en función de la preparación física.
4. Diseñar una estrategia metodológica para el desarrollo de la Unidad Curricular de Preparación Física, que cumpla con los requerimientos del Modelo Educativo de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
5. Programar un ciclo de capacitación para el personal docente que labora en el Centro de Educación Física en función de lograr una mayor actualización en los temas y componentes relacionados con las formas didácticas y contenidos referidos a la preparación física.

Para dar cumplimiento a las acciones a realizar se prevé seguir la siguiente estrategia metodológica.

Gráfico No 1. Estrategia Metodológica para el perfeccionamiento de la Unidad Curricular de Preparación Física en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



Sistema de Contenidos propuestos para la Unidad Curricular de Preparación Física en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

El sistema de contenido de esta unidad como es lógico tendrá un componente teórico y mayoritariamente práctico, para lo cual se propone que los estudiantes puedan adquirir las habilidades y competencias requeridas en función de lograr un alto grado de preparación física, estableciendo la relación e importancia de estos contenidos en su proceso de formación integral.

Temas a desarrollar:

Tema 1. Orígenes y actualidad de la Preparación Física.

Tema 2. Conceptualizaciones, clasificaciones, tipos, objetivos y beneficios de la Preparación Física.

Tema 3. Principios metodológicos para el desarrollo de la Preparación Física.

Tema 4. Características fisiológicas y su importancia en la Preparación Física.

Tema 5. El calentamiento en el proceso de desarrollo de la Preparación Física.

Tema 6. Las capacidades físicas, clasificaciones e importancia.

Tema 7. Movilidad, Coordinación, Habilidad y Destreza en los diferentes deportes.

Tema 8. Influencia de los factores psicológicos, medioambientales y nutricionales en el desarrollo de la Preparación Física

Tema 9. Relación entre los diferentes deportes y la Preparación Física.

Tema 10. La planificación de la Preparación Física. Planes y Programas.

Tema 11. La Preparación Física en el ambiente universitario. Su utilidad para el proceso formativo integral.

CONCLUSIONES

A modo de conclusión de este proyecto los autores participantes coinciden en su utilidad y pertinencia. El mismo tiene una gran valía ya que contribuye a la solución de un problemática actual en la práctica pedagógica en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Por otra parte el estudio y profundización de todo lo concerniente a la Preparación Física en el contexto universitario, permite accionar sobre un grupo atareado que necesita alcanzar su grado máximo de preparación física en vínculo directo con su proceso de formación integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atria, R. (2012). Tendencias de la educación superior: el contexto del aseguramiento de la calidad. Santiago de Chile: RIL Editores.
- Benítez, J.I., Cholotio, C., y Calero, S. (2015). *El manejo del color en las actividades físico-deportivas recreativas*. Quito, Ecuador. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10205/1/EI%20Manejo%20del%20color%20en%20las%20actividades%20f%C3%ADsico-deportivas%20recreativas.pdf>
- Herrera, HV., Tocto, JG., Lomas, PL., Mazón, OD., (2018). Currículo, evaluación y calidad en Educación Física: Retos y Perspectivas en el contexto ecuatoriano. Revista Olimpia. Cuba.
- Lange I, Vio F. Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior Santiago: Vida Chile, OPS/OMS/INTA/PUC; 2006.
- Langille, J. L. D. y Rodgers, W. M. (2010). Exploring the influence of a social ecological model on school-based physical activity. *Health Education and Behavior*, 37(6), 879-894. doi:10.1177/1090198110367877
- Ramos, P., Rivera, R., Moreno, C. y Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte* 21 (1), 99-106
- Recalde, A., & Maqueira, G., (2017) El Modelo Educativo de la Universidad de Guayaquil. Una experiencia inclusiva *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 21, N° 225, Febrero de 2017. <http://www.efdeportes.com/>
- Recalde, A., Maqueira, G., & Plaza, (2017) Retos y Perspectivas de la Educación Superior ecuatoriana. Ponencia al V Congreso Internacional de Investigación. Panamá 2017
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., y Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity - A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1). doi: 10.1186/1471-2458-13-813

- Rivilla, A. M., Garrido, M. C. D., & Goncalves, F. R. (2012). Formación del profesorado universitario en las competencias docentes. *Revista historia de la educación latinoamericana*, 13(17).
- Ruiz, R., Martínez, R., & Valladares, L. (2012). *Innovación en la educación superior: hacia las sociedades del conocimiento*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Olivares S., Lera LM, Bustos NZ. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Rev Chil Nutr Vol. 35, N°1, Marzo 2008* pags: 25-35. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57^a Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17. Ginebra: OMS; 2004.