

Un análisis sobre cómo trabaja la educación y prevención de lesiones en el eje del cuerpo en contextos de actividad física

Autor: Marco Maiori

Institución: Universidad Nacional de La Plata

Ciudad: La Plata

Correo electrónico: marcomaiori@hotmail.com

Teléfono: 15-5452145

Palabras Claves

Educación-Prevención-Prácticas corporales

Educación Física: sin poseer una definición única y general se puede afirmar que es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento y la expresión del cuerpo y su desarrollo de forma integral y armónica, estimulando las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona.

Prácticas Corporales: experiencias y vivencias mediante el uso del cuerpo que deben basarse en el autoconocimiento y en un desarrollo del aprendizaje de cada movimiento, ya sea a nivel cotidiano como en una actividad física.

Educación: es un proceso continuo, constante y por tiempo indefinido mediante el cual se transmiten y adquieren conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se realiza y produce a través de la palabra sino que está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

Prevención: preparación para evitar un riesgo mediante una ejecución.

Iniciación del proceso

Habiendo establecido las bases para el comienzo del desarrollo de la tesis en la Licenciatura en Educación Física, me atrevo en dicha presentación a presentar las razones por las cuales se comienza a trabajar en esta temática, con el deseo de profundizar estas cuestiones que enfrentamos día a día.

A partir de estas palabras claves que serán el eje de la investigación, se intentará explicar e indagar sobre estos conceptos que a priori se encuentran con definiciones muy generales y con poco sentido en la cuestión. La idea es que incrementen su relevancia cuando se entrecrucen entre ellas y con los enfoques que les indicará el propio trabajo a investigar. Lógicamente ese enfoque tendrá sustento bibliográfico, de acuerdo a la línea de ciencias y disciplinas que siguen esta investigación, y por eso, es que se destacarán conceptos que provengan de la Fisiología, Anatomía, Biomecánica, a su vez, intercomunicados con la Didáctica, Metodología, Pedagogía, etc. A pesar de que aparezcan varias disciplinas no se debe olvidar que el eje de toda esta cuestión es la propia Educación Física.

La investigación se concentrará en poblaciones adultas, enmarcando una gran etapa de la vida también conocida como el período de empleo y producción. De intentar encuadrar este ciclo en edades, podría decirse que se va a trabajar con personas que mayoritariamente van de los 25 a los 60 años salvo casos excepcionales. La idea será hacer hincapié sobre estas poblaciones que, a su vez, posean patologías en el eje del cuerpo, en la columna vertebral y que necesiten de una ayuda por parte de la Educación Física y de sus especialistas para obtener una mejora mediante un buen entrenamiento sistemático. El propósito no es buscar un rendimiento, sino una estabilidad e independencia, el cual no debería, en lo posible, dejarse vencer por la patología con la que convive.

La idea es indagar las prácticas y enseñanzas corporales en adultos, que conlleven a situaciones que los coloca en desventaja a la hora de realizar prácticas tradicionales, por déficits técnicos o posturales que pueden producir lesiones o enfermedades. Primero si existen estas prácticas, segundo de qué manera se brindan y quién está capacitado para dichas actividades, si las hay. Por último ver si hay enseñanzas (correctivas, básicas, etc.) o cuáles son los niveles de sistematización de las mismas. Para ello se acudirá a clínicas de deporte y rehabilitación de la ciudad de La Plata, además de ciertos gimnasios de la misma ciudad, que reciban personas con estas características.

Afirmaciones escogidas para tener como uno de los puntos de partida

“No hay oferta suficiente para estas personas y la poca que hay, no parece estar bien difundida.”

“El propósito de esta investigación es empezar a prestar atención a individuos que sufren el no poder hacer actividad por el hecho de que no hay una mejora en su cuerpo, y evitar que no se queden fuera de una posible mediante una enseñanza.”

“Poder observar y verificar las sistematizaciones que se llevan acabo por los profesionales responsables.”

“A pesar de que estas actividades se basan en ciencias y disciplinas donde prevalece lo exacto, no significa que sea un conocimiento acabado, ya que de

hecho pueden y deben surgir mejores desenvolvimientos, y aún más provechosos.”

Ciertos Cuestionamientos que siguen el eje del problema:

¿Por qué muchas personas conllevan dolores en la columna vertebral, tanto en zona lumbar como cervical?

¿Por qué cuando una persona tiene una molestia en la espalda recurre muchas veces a una actividad donde está presente un profesor de Educación Física, hay relación?

¿La Educación Física se hace cargo de esa problemática?

¿La Educación Física puede subsanar o prevenir esos dolores?

El camino a seguir

Estas personas que sufren o no, enfermedades o lesiones, que han perdido cierta independencia y donde el bienestar físico parece haber quedado fuera de toda posibilidad, deben ser captados por los especialistas de la Educación Física también, y no sólo por los médicos que en la mayoría de las veces basan sus tratamientos en fármacos costosos y rutinarios. En estos casos, la Educación Física, en la medida que lo permitan las ciencias de la salud, debe reclutarlo para enseñarle y estimularlo a que realice actividad física para su beneficio. La Educación Física como disciplina que debe proteger el proceso de enseñanza y aprendizaje del movimiento y del propio esquema corporal, debe ser considerada primordial en estas situaciones planteadas y es por eso que se ha decidido investigar. Ahora bien, primero habrá que ver que ofrece la Educación Física en los tiempos actuales, que especialistas tiene, si los hay, qué trabajos sistemáticos y qué objetivos plantea.

La metodología a utilizar será en un principio buscar el objeto de estudio, luego de una presencia en las instituciones anteriormente dichas, gimnasios y clínicas, y como trabajan en general con los adultos de acuerdo a sus intereses y necesidades, más riguroso será lógicamente la observación sobre personas que padecen alguna problemática referida al tema a tratar. A partir de ahí elaborar el

trabajo escrito mediante la utilización de una metodología mixta donde predominará lo cualitativo y se fortalecerá, con la utilización de técnicas e instrumentos cuantitativos como las estadísticas y los test. En cuanto al método que prevalecerá, se utilizarán las técnicas de entrevistas, observación participante y encuestas, a fin de reclutar el máximo de información posible para desarrollar una mayor profundidad en la cuestión.