

Primera Jornada Nacional de Aprendizaje en Red

Título: FOLLETO DIGITAL PARA DESARROLLAR LOS CONTENIDOS TEÓRICOS DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CARRERA DE ENFERMERÍA

Autores:

- Lic. Maritza Betancourt Palanco. Asistente. yaneth@golfo.grm.sld.cu
- MSc. Eduardo Gutiérrez Santisteban. Profesor Auxiliar.
egutierrez@golfo.grm.sld.cu
- ATD. Guillermo Reyes Pérez. Técnico de Informática.
greypez@golfo.grm.sld.cu

Institución: FILIAL DE CIENCIAS MÉDICAS “Haydeé Santamaría Cuadrado”. Manzanillo. Granma. Cuba.

2008

“Año 50 de la Revolución”

Resumen

El trabajo titulado Folleto digital para desarrollar los contenidos teóricos de la asignatura Educación Física en la carrera de Enfermería tiene como objetivo elaborar un software educativo que permita favorecer los contenidos teóricos de la asignatura Educación Física, donde se reflejan como aspectos fundamentales: una amplia información sobre la historia y evolución del ejercicio físico, principios, requisitos higiénicos básicos y diversos temas de la Cultura Física Terapéutica. Para ello se tuvo en cuenta que los estudiantes de la Educación Superior, en particular de las Ciencias Médicas, presentan insuficiente conocimiento sobre los aspectos teóricos de esta asignatura; así como, dificultades para acceder a la bibliografía relacionada con los temas teóricos que aparecen en el programa. En la confección de este software se usó la aplicación Mediator 6.1, que es un programa diseñado para estos fines. Este software se encuentra en la etapa de generalización y esperamos que estudiantes y profesores, no sólo de las ciencias médicas sino de otras instituciones encuentren en él una fuente de actualización e información para el conocimiento de la Educación Física.

PALABRAS CLAVES: EDUCACIÓN FÍSICA, SOFTWARE EDUCATIVO, CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA, HISTORIA.

Introducción

La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar sus hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se "sienten mejor" y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento. Las molestias físicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de ejercicios físicos.

Pero no todo termina aquí: existe una relación positiva entre el sistema inmunológico (las defensas del organismo) y la actividad física. Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan ejercicios físicos en forma regular tendrían menor predisposición a tumores de mama y útero.

La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.

Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son:

Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.

Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.

Mejora el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son:

Asma, Estrés de embarazo, Infarto, Diabetes mellitus, Diabetes gestacional, Obesidad, Hipertensión arterial, Osteoporosis, Distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.

De aquí se desprende la importancia que tienen conocer los fundamentos teóricos de la actividad física en nuestra población, fundamentalmente por parte de los estudiantes de las Ciencias Médicas. Sin embargo existe poca bibliografía relacionada con estos aspectos tan vitales.

A esto se le debe sumar que, a partir del curso académico 2003-2004 comenzó una serie de transformaciones en la enseñanza universitaria donde se multiplicó la universidad en casi todos los municipios de nuestra provincia.

En el caso de las ciencias médicas surgió un nuevo modelo pedagógico para la carrera de Medicina, Licenciatura en Enfermería y Tecnología de la Salud donde en el Primer año se imparten todas las asignaturas básicas, entre ellas esta Educación Física, que requieren de muchas revisiones bibliográficas.

Esto trae como consecuencia que se necesitaría la compra de bibliografía impresa, dedicar profesores para investigar sobre temas relacionados con la historia del ejercicio físico, cuestión que no es posible ya que en estos momentos nuestro país no esta en condiciones de respaldar financieramente este proyecto.

Teniendo en cuenta estas limitantes y haciendo uso de las Nuevas Tecnologías de la Informática y las Comunicaciones nos propusimos como objetivo elaborar un software educativo que permita favorecer el conocimiento, por parte de los estudiantes y trabajadores de nuestra institución, de la historia del deporte manzanillero.

Descripción del trabajo

La elaboración de este Software fue concebido por el Departamento de Informática Médica de la Facultad de Ciencias Médicas de Granma y el Departamento de Cultura Física de la Filial de Ciencias Médicas de Manzanillo. Se contó con uno de los laboratorios de Informática de nuestra institución que poseen 8 computadores Celeron con Sistema Operativo Windows y Office 2000; además están conectadas al Sistema Nacional de Información de Salud Pública (Infomed); esto fue necesario para la búsqueda de información.

Para poder desarrollar con éxito el funcionamiento de este software fue necesario realizar un estudio histórico del ejercicio físico para responder a sus objetivos; además se diseñó el guión correspondiente a este tipo de software. El software tiene una primera pantalla de trabajo con las siguientes opciones: **Evolución histórica del ejercicio físico**, donde se refleja la historia del deporte desde la época antigua hasta nuestros días; **Terminología anatómica**, se muestran las definiciones relacionadas con las partes del cuerpo; **Principios del ejercicio** y **Requisitos higiénicos básicos para la realización del ejercicio**. (Ver anexo)

Metodología empleada

Se creó un equipo de trabajo compuesto por tres (3) profesores. El desarrollo de cada una de las temáticas se hizo utilizando bibliografía de Internet y del programa de la asignatura, lo que garantizó que cada contenido fuese lo más actualizado posible.

El diagnóstico inicial, arrojó como resultado que los estudiantes tienen muy poco conocimiento acerca de los contenidos teóricos del ejercicio físico, lo que impide la buena ejecución de los mismos.

Se logró profundizar en algunos aspectos que no estaban claros por parte de los estudiantes, tales como: evolución histórica del ejercicio físico, terminología anatómica y principios.

Esperamos que los alumnos asimilen satisfactoriamente los conocimientos y habilidades necesarios para su desenvolvimiento como futuros profesionales de la salud con una formación multilateral, hasta tal punto que en el cumplimiento de una misión nacional o internacional expresen no sólo sus conocimientos en las ciencias médicas sino también en la historia del ejercicio físico.

Conclusiones

1. Los estudiantes desarrollaron habilidades con el uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC).
2. Los estudiantes tienen la oportunidad de realizar trabajos investigativos acerca de los contenidos teóricos del ejercicio físico.

Recomendaciones

1. Que se generalice este trabajo a todas las sedes universitarias municipales, así como a los Institutos y Facultades de Ciencias Médicas.
2. Que estudiantes y profesores de otras instituciones universitarias tengan acceso a esta fuente de información.
3. Que el profesor organice los trabajos independientes que se van a desarrollar los estudiantes con el objetivo de facilitar la manipulación del software.

Bibliografía

1. Jardines Méndez, J. B. (2005). Educación en Red: mucho más que Educación a Distancia.
2. Fabré Redondo, B. (2005). "Las Nuevas Tecnologías de la Información en la Educación y la Medicina."
3. Sánchez Tarragó, N. (2005). "El profesional de la información en los contextos educativos de la sociedad del aprendizaje: espacios y competencias." ACIMED 13 (2).
4. Karchmer K, S. (2005). "La educación médica para el siglo XXI: una aproximación al problema." Revista Ginecol Obstet Mex. 73(5): 265-81.
5. Álvarez Valiente, I. B., Fuentes González, H. C. (2003). Didáctica del proceso de formación de los profesionales asistido por las tecnologías de la información y la comunicación.
6. Ángeles Gutiérrez, O. (2003). "Métodos y estrategias para favorecer el aprendizaje en las instituciones de educación superior."
7. Acebo Waldo. Apntes para una metodología de al enseñanza de al Historia local y su vínculo con la historia patria. Edit. Pueblo y Educación. La Habana. 1991
8. Vidal Ledo, M., Jardines Méndez, J. B. (2005). "Educación a distancia." Educ Med Sup 19(4).
9. Lugones Botell, M., García Hernández, M., Pichs García, L. A. (2005). "La enseñanza tutelar y los profesores principales en el proyecto del policlínico universitario." Rev Cubana Educ Med Super 19(2).
10. Febles Rodríguez, J. P., Garriga Sarría, E., González García, N., O'Farrill Mons, E., Más Camacho, M.R., Pozo Lauzán, R. (2004). Informática Médica: Computación. La Habana, Ecimed.
11. Rodríguez Chávez, L. E. (2002). "La Computación en la Enseñanza de las Ciencias Médicas." Revista Cubana de Informática Médica.

Anexo

Estructura modular.

