

ORIGINAL

LA AUTOEJERCITACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA COMPENSACIÓN DE LOS TRABAJOS MENTALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA: DEFINICIÓN Y EVALUACIÓN

Self-judgment of physical exercise for the compensation of mental work in physical education: definition and evaluation

Arturo Ignacio Navas-López, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma,
Cuba, anavaslopez@udg.co.cu

M. Sc. Raudel Estalín Ramírez-Chávez, Profesor Asistente, Universidad de Granma,
Cuba, rramirez@udg.co.cu,

M. Sc. Kirenia Boza-Torres, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma,
Cuba, kbosat@udg.co.cu

Recibido: 02/04/2018- Aceptado: 10/05/2018

RESUMEN

El trabajo “La auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales en la educación física: Definición y evaluación”, constituye una propuesta necesaria para resolver desde el punto de vista didáctico y metodológico uno de los problemas de la Educación Física en la actualidad en la Educación Superior, tiene como objetivo concretar aspectos en el orden teórico sobre la auto ejercitación del ejercicio físico así como la implicación de las operaciones motoras y cognoscitivas en la de movilización que el individuo debe realizar para ejecutar una tarea, los mecanismos físicos y mentales que debe poner en juego determinarán la carga de trabajo física. Los principales resultados están dados en aspectos teóricos, que considere la aplicación planificada de los contenidos con un carácter individual y sistemático para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales como parte del programa de disciplina de Educación Física Plan “E”.

Palabras claves: auto ejercitación; auto ejercitación del ejercicio físico; trabajos mentales.

ABSTRACT

The work “The workout of physical exercising of compensation of the mental working in the physical education “Definition and Evaluation” .It constitute necessary propose to resolve the didactic and methodological point of view one of the principals problems of the physical

education nowadays in the High Education, has a principal objective stipulate aspects in theorist order about the workout of physical exercising just like the implication of impulsive operations and cognitive in the individual mobilization must made to execute a task , physical mechanism and mental that this person must put in game, this will determine all the physical work. The main results must be in theorist aspects, which considered this planed app of the contents in individual character and systematic for the knowledge in workout of physical exercising of compensation of the mental working has a part of discipline program Physical Education Plan E.

Key Words: workout, workout of physical exercising, mental work.

INTRODUCCIÓN

La universidad como institución tiene el encargo de formar a las nuevas generaciones para garantizar el desarrollo de la sociedad, con el gran reto de crear un recurso humano acorde con el momento histórico y el contexto socio-cultural, por lo que no debe limitarse solo a formar un profesional competente sino que debe encargarse de incorporar a la sociedad un hombre con un estilo de vida sano para así aportar más y mejor en su entorno laboral.

En Cuba, cada universidad tiene la misión de formar un profesional eficiente, integral, comprometido con su tiempo, capaz de crear y aportar al desarrollo de la humanidad, en el que prevalezcan valores y principios que hagan de él un profesional competente.

Desde el triunfo de la revolución en 1959, el gobierno revolucionario cubano le concedió importancia vital a la salud del pueblo y supo visualizar que para lograrlo debía incorporar hábitos de práctica de actividad física como un medio eficaz. Esto se reafirma en el planteamiento del Fidel Castro Ruz en 1977, ...lo que gastamos en deportes y Educación Física, tengan la más completa seguridad de que lo ahorramos en gastos de salud pública y lo ganamos en bienestar y prolongación de los ciudadanos.... Colectivo de autores (2001).

Para ello se incluyó la Educación Física en el currículo de todos los niveles de enseñanza, lo que permite que el futuro profesional, desde sus estudios primarios, reciba esta asignatura en correspondencia con sus niveles de desarrollo desde el punto de vista biológico, psicológico y fisiológico e incorpore la actividad física a su formación educacional.

A pesar de todos los esfuerzos realizados en esa dirección al ingresar a la universidad el intenso régimen de estudio, hace que muchos jóvenes tiendan a no ubicar la Educación Física como una de sus asignaturas preferidas, desconociendo la importancia de la actividad física para su salud.

La Educación Física en el nivel superior juega un papel importante en la formación de los estudiantes y ha transitado por diferentes momentos desde su surgimiento. Llegando a visualizar que esta asignatura esta vinculada al perfil del profesional y debe concebirse desde la propia disciplina teniendo en cuenta los elementos más relevantes en la aplicación planificada de los contenidos que garanticen la práctica individual y sistemática del ejercicio físico para potenciar las capacidades del organismo con la finalidad de favorecer la salud y mejorar la calidad de vida en este tipo de estudiante.

Acercando la Educación Física a la auto ejercitación para la compensación de los trabajos mentales es válido destacar que esta se resume en la aplicación planificada de los contenidos que garantizan la práctica individual y sistemática del ejercicio físico para potenciar las capacidades del organismo con la finalidad de favorecer la salud y mejorar la calidad de vida. Para estimular la auto ejercitación es necesario romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor de Educación Física en el proceso de enseñanza aprendizaje concediéndole autonomía a los estudiantes con independencia y a su propio ritmo.

La enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales constituye un elemento esencial desde el punto de vista didáctico y metodológico desde la Educación Física en el nivel superior. El carácter personalizado de la clase a partir de la autogestión del aprendizaje y en función de las necesidades personales de los estudiantes, exige por parte del profesor de una aplicación planificada de contenidos que garanticen la práctica individual y sistemática del ejercicio físico para que se potencien las capacidades del organismo y mejoren en calidad de vida.

Dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física se le concede prioridad a la autonomía del estudiante en su gestión de aprendizaje, responsabilizándolo de su trabajo personal para lograr una auto ejercitación. Los contenidos que se planifiquen deben incluir situaciones de procesamiento de información y toma de decisiones vinculados a aspectos de carácter físico y cognitivo. Con ellos se hace posible la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales.

Esta enseñanza debe dirigirse desde lo personalógico con la intención de permitir a cada estudiante trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se le deja la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades.

En los momentos actuales, se exige potenciar valores vinculados con la actividad independiente y el desarrollo del hábito de la práctica sistemática del ejercicio físico, para lo cual se necesita

del tránsito obligado por dos niveles de asimilación, el nivel reproductivo que se asocia con enseñar a ser independiente y el nivel productivo, con aplicar de forma individual lo aprendido. Numerosas han sido las investigaciones en el ámbito internacional y nacional relacionadas con esta problemática por autores como: Conde, J. (2011), Universidad de Granada España, quien trata en su Tesis Doctoral la interacción de la carga de trabajo física y mental durante y después de un ejercicio físico hasta el agotamiento. Por su parte Pérez M, Almirall PJ. (2013) en la revista cubana de salud y trabajo centra la atención en un Programa multidisciplinario para evaluar las exigencias mentales. En la región se destaca el trabajo doctoral de Báez, A. (2015), el cual aborda la autorregulación y su diagnóstico desde la Educación Física. Sus aportes aunque apuntan a la relación entre las operaciones cognitivas y motoras en la práctica del ejercicio físico, no abordan el enfoque profesional de esta dinámica en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, y en particular, la enseñanza de la autoejercitación del ejercicio físico para la compensación de trabajos mentales.

Los elementos brindados por los diferentes autores, citados con anterioridad, hacen reflexionar que si la Educación Física permite preparar físicamente al educando para un desempeño profesional que implica una actividad física determinada, para este tipo de estudiante además de ese objetivo, se debe concebir la prevención de las afecciones que provocan el trabajo mental durante la practica de los ejercicios físicos, sin descuidar otras consecuencias como las que pueden producirse por la carga mental.

DESARROLLO.

La ejecución de un trabajo físico cubre un doble fin: por una parte conseguir los objetivos de realización; por otra, desarrollar el potencial del ejecutante. Es decir, que, a partir de la ejecución de la tarea física, el individuo puede desarrollar sus capacidades. En estos términos no suele hablarse del trabajo físico como una "carga". Normalmente este concepto tiene una connotación negativa y se refiere a la incapacidad o dificultad de respuesta en un momento dado; es decir, cuando las exigencias de la tarea sobrepasan las capacidades del trabajo. En este sentido la carga física viene determinada por la interacción entre: El nivel de exigencia de la tarea (esfuerzo requerido, ritmo, condiciones ambientales...).

El grado de movilización que el individuo debe realizar para ejecutar la tarea física, los mecanismos físicos y mentales que debe poner en juego determinarán la auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de trabajos mentales.



Este trabajo conlleva siempre exigencias físicas y mentales, pero a nivel teórico, para favorecer el análisis, diferenciamos trabajo físico de trabajo mental según el tipo de actividad que predomine. Si el trabajo es predominantemente muscular se habla de "carga física", si, por el contrario, implica un mayor esfuerzo intelectual hablaremos de "carga mental". La disminución del esfuerzo muscular va asociada en muchos casos a un aumento de la información que se maneja.

La carga mental está determinada por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo. Dicho de otro modo, un trabajo intelectual implica que el cerebro recibe unos estímulos a los que debe dar respuesta, lo que supone una actividad cognitiva.

El grado de movilización de la carga mental a la carga física está determinado por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo. Dicho de otro modo, un trabajo intelectual implica que el cerebro recibe unos estímulos a los que debe dar respuesta, lo que supone una actividad cognitiva que podemos representar en el siguiente esquema:



Este algoritmo de movilización incluye dos factores de la tarea que inciden en la carga física y mental:

1. **La cantidad y la calidad de la información.** La mayor o menor complejidad de la información recibida condicionará, una vez superado el período de aprendizaje, la posibilidad de automatizar las respuestas.
2. **El tiempo.** Si el proceso estímulo-respuesta es continuo, la capacidad de respuesta del individuo puede verse saturada; si por el contrario existen períodos de descanso o de menor respuesta, el individuo puede recuperar su capacidad y evitar una carga física y mental excesiva.

A estos factores, además, hay que añadir los relativos a las condiciones físicas (ruido, temperatura, iluminación), psico-sociales (relaciones jerárquicas, sistema de comunicación, etc.) en las que se desarrolla el trabajo físico y mental.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que al individuo que realiza el ejercicio físico y su capacidad de respuesta debe estar en función de:

- ✓ La edad.
- ✓ El nivel de aprendizaje.
- ✓ El estado de fatiga.

- ✓ Las características de personalidad.
- ✓ Las actitudes hacia la tarea: motivación, interés, satisfacción, etc.

Si la realización de una tarea implica el mantenimiento prolongado de un esfuerzo al límite de nuestras capacidades, es decir, si la cantidad de esfuerzo que se requiere excede la posibilidad de respuesta de un individuo, puede dar lugar a fatiga mental. Ésta se traduce en una serie de disfunciones físicas y psíquicas, acompañadas de una sensación subjetiva de fatiga y una disminución del rendimiento durante la práctica del ejercicio físico.

Para la evaluación de la auto ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales en la educación física debemos tener presentes dos tipos de parámetros:

1. Índices de trabajo físico.
2. Índices de trabajo físico.

A continuación proponemos un prototipo para evaluar estos parámetros.

PARÁMETROS	INDICADORES	EVALUACIÓN
Índices de trabajo físico.	1. Grado de movilización de trabajo físico	5
	✓ Conducta requerida fácil de alcanzar.	4
	✓ Conducta alcanzable.	3
	✓ Conducta difícil de alcanzar	
	2. Calidad de las tareas o situaciones de trabajo físico.	5
	✓ Tarea de trabajo físico amena y fácil de realizar.	4
	✓ Tarea o actividades muy largas.	3
	✓ Tarea repetitivas de de actividades de detección muy poco variadas	
Índices de trabajo mental	1. Grado de movilización de trabajo mental	5
	✓ Esfuerzo mental mínimo para	

	realizar la tarea mental.	4
	✓ Esfuerzo mental aceptable para realizar la tarea mental.	3
	✓ Esfuerzo mental bajo para realizar la tarea mental.	
	2. Coordinación de funciones sensoriales para el trabajo mental.	5
	✓ Reaccionar con rapidez ante un imprevisto.	4
	✓ Conversión de información en conductas de reacción	3
	✓ Carga de trabajo sensorial y posible fatiga sensorial	

CONCLUSIONES

El trabajo propuesto conllevará a determinar variables e indicadores que le permiten al profesor de Educación Física estimular la auto ejercitación para la compensación de los trabajos mentales durante la clase según la carga de trabajo y sobre la base de las alteraciones fisiológicas, psicológicas y del comportamiento resultantes de la práctica del ejercicio físico de cada estudiante, permitiendo cumplir con unas de las exigencias de carácter didáctico y metodológico del programa de disciplina de Educación Física Plan “E” para el nivel superior.

El proceso investigativo permitió esclarecer dificultades que, con cierta regularidad, se manifiestan en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física Plan “E” para el nivel superior y que, en ocasiones, son manifestaciones de la búsqueda de nuevas formas de enseñar pero que, si persisten, atentan contra la calidad del proceso

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blázquez, D. (1988) Metodología y didáctica de la actividad física. En actas del “III Congreso Gallego de Educación Física y el Deporte”. Bastiagueiro: INEF Galicia.
2. Blázquez, D. (1995) Iniciación Deportiva y deporte escolar. Inde. Barcelona. Dévis, J. (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Ed Indep. Barcelona.
3. García, V. (1996) Personalidad en la Educación Física. Editorial S. A. Marid.

4. López, A. (2003) El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ed. Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba.
5. López, A. (2006) La Educación Física, más Educación que Física. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
6. López, A. (1996) La clase de Educación Física. Actualidad y perspectivas. Ed. Ediland. México.
7. Sebastián García, O. Efectos del ambiente físico de trabajo sobre las personas: respuestas psicofisiológicas, subjetivas y de comportamiento Madrid, INSHT 1999.
8. Ruiz Pérez, Luis M. (1995). Concepciones cognitivas del desarrollo motor humano. Revista de Psicología General y Aplicada. (España) 48 (1): 47-57.